Aime-toi toi-même

Aurélien STRIDE

Le but de la vie est de vous connaître,
vous aimer et vous faire confiance.
Soyez vous-même.

— *Sagesse indienne*

Sommaire

Avant-propos....3
Préface....4
Introduction....6
Mon parcours de vie....7
La perte des repères....10
- Nous sommes tous anormaux....12
- Notre identité....14
- Qu'est-ce que l'amour ?....16

Pourquoi s'aimer ?....18
- Un peu d'histoire....18
- Des avantages à ne pas s'aimer....20
- Des inconvénients à ne pas s'aimer....21

Comment s'aimer ?....22
- Un travail de conscience....23
- Son enfant intérieur....24
- La bienveillance....25
- S'envoyer des fleurs....26
- Le corps et la sexualité....27
- Faire de son mieux....30
- Ne rien prendre de personnel....31
- Rire de soi-même....32
- Ne pas confondre *maîtrise* et *contrôle*....33
- Ne pas confondre *autonomie* et *indépendance*....35
- Notre relation au temps et nos choix....36
- « Et après ? »....38

Concrètement....39
- Se le dire....39
- Surveiller son alimentation....40
- Faire le deuil....41
- Se respecter....44
- Amener l'autre à vous respecter....45
- Face à un mur....46
- Bien s'entourer....47
- Pardonner....48
- Aider....49
- Prendre du temps pour soi....50
- 21 jours....52
- Le Bien et le Mieux....53
- Relativiser les questions....54
- Au niveau biologique et neurologique....55

Ce qui nous appartient....57
- Du besoin du discernement....58
- « Redde Caesari quae sunt Caesaris »....58

Solitude....59
Être soi dans ce monde....61
En tant que parents....62
- Les choses à ne pas faire....64
- Les phrases à dire....65

Conclusion....67
Les points à retenir....68
- De vous à vous....68
- Entre vous et les autres....69
- Entre vous et vos enfants....70

Petit dictionnaire....71
Bibliographie....73
Filmographie....74

Avant-propos

Commençons par ce qui frappe en premier. Le format choisi pour ce livre est conscient et délibéré : il permet d'une part de dénoter mon côté atypique, d'autre part de pouvoir maintenir présenté, si on le souhaite, une page que l'on souhaite relire, comme un calendrier perpétuel. Le verso[1] vous permet d'écrire vos propres notes, coller des photos, énumérer vos joies et fiertés, pour vous amener à vous aimer vous-même.

Ce livre est une synthèse de mon parcours personnel, à travers mes formations en psychothérapie et les soins reçus. Il ne remplacera pas un coach ou un thérapeute, mais a davantage pour vocation de faire la lumière sur le problème central de tous les maux individuels, à l'origine du mal-être global : **le manque d'amour pour soi**.

Avant tout, je tiens à préciser qu'il s'adresse principalement à des personnes pouvant prendre conscience de leur mal-être. En tant qu'adulte, vous pouvez vous inspirer du contenu de cet ouvrage. En tant qu'enfant, je vous invite à vous rapprocher d'une personne en mesure de vous écouter sans vous juger, en espérant idéalement qu'il s'agisse d'un de vos parents. Enfin, en tant que parent, un chapitre spécial vous est consacré.

Tout ce qui est écrit pourra sembler évident, résonner en vous, ou vous passer au-dessus de la tête. C'est un risque. Il ne juge personne, ne porte aucune accusation, ne cherche pas à développer le conflit. Il explique simplement pourquoi s'aimer ne nous est plus naturel, et propose quelques conseils pour se reconnecter à soi.

Je remercie bien évidemment toutes les personnes qui m'ont accompagné de ma naissance à aujourd'hui, en bienveillance ou non, sans lesquelles je ne serais pas devenu la personne que je suis maintenant, et qui rédige ces quelques lignes. La liste serait trop longue pour les énumérer toutes, et en oublier risquerait de créer un sentiment de tristesse ou frustration envers ces mêmes personnes (car elles n'ont pas encore lu ce livre, bien évidemment).

[1] Si vous l'achetez au format e-book, il n'y aura pas ce verso.

Préface

Lorsque je pense à Aurélien, le premier mot qui me vient à l'esprit c'est : *l'excellence*.

Quel que soit le domaine abordé, Aurélien est un chercheur et un trouveur ! Sa capacité intellectuelle couplée à sa sensibilité le poussent à tout examiner et à en retirer la quintessence.

Synthétiser et transmettre de façon abordable des savoirs et des concepts complexes est aussi l'un de ses champs d'excellence.

Si je l'appelle avec affection "mon Jiminy, ma conscience", c'est qu'étant aussi, et à moindre degré que lui, un zèbre[1], je sais combien se sentir compris est précieux mais pas que... Un zèbre a besoin d'évoluer, d'être stimulé et avoir quelqu'un en capacité de le comprendre et de l'éclairer avec des apports pertinents, c'est si précieux et si rare.

Aurélien m'accompagne avec une douceur et une exigence qui incarne l'Amour inconditionnel et vrai, en partageant son rapport au monde, à la vie, à soi, qui bouleverse les croyances et ouvre l'esprit.

Ce livre est un fil rouge regroupant des approches et des clefs de compréhensions que chaque chercheur de bonheur glanera de-ci de-là au cours du temps.

Alors, une fois de plus, mon excellent Jiminy offre sur un plateau d'argent une bible complète sur ce sujet essentiel : l'amour de soi. Sa bibliographie, ses sources et références, que je vous conseille de lire toutes et chacune ! et surtout son regard et analyse sur ces clefs de libération et de guérison font de ce livre *la* Bible du chemin vers soi.

La puissance de ce livre réside dans le fait que ce qui est exposé et explicité est vécu, et c'est en cela que la substance de vie touche et nourrit mon âme.

[1] La notion sera expliquée plus loin.

Aurélien est un être exceptionnel par ses talents artistiques, ses savoir-faire multiples dans divers domaines (bricolage, informatique, massage...), il est pour moi un être proche de la pleine réalisation incarnant à la fois notre humanité la plus pure avec sa psyché, son égo et donc sa couleur propre et sa saveur unique, ses blessures et ses ressources, et l'humain en tant que cette matérialisation passagère du Divin : par sa douceur, son esprit de contribution pour l'autre, sa conscience de ces liens qui unissent chaque atome existant ici et ailleurs.

Pour connecter à cette Source divine, cette poussière d'étoile que nous sommes tous, en l'oubliant, il suffit de plonger les yeux dans le regard de mon Jiminy et vous serez transportés en vous dans cet espace Divin que l'on cherche tant à connecter. Alors, ce livre c'est Aurélien : Tout est là et en potentiel, tout est dit et à découvrir par « *soi m'aime* » ! Plongez dedans et laissez-vous toucher pour explorer chaque endroit qui sera remué.

Ce livre est un menu complet, kit de bonheur en puissance qui donne les clefs à s'emparer, de la nourriture à digérer, un chemin à creuser, un témoignage unique, une expérience partagée de l'un des êtres les plus chers à mon cœur que la Terre a fait la grâce de placer sur mon chemin. Un être qui transcende et illumine et dont les partages par tous ses dons et talents contribue à l'alchimie pour rendre la Vie belle et découvrir l'Amour que nous sommes chacun et tous.

Merci à toi mon Jiminy, et bon plongeon à vous, lecteurs, amis, laissez- vous secouer, chercheurs de Bon-heurt !

Delphine Céjust

Introduction

Qui suis-je pour sortir un énième livre sur le bien-être et le bonheur ? Tant de solutions semblent conduire à l'épanouissement et à la sérénité, surtout depuis un certain nombre d'années. On constate d'ailleurs un accroissement des magazines orientés positivisme : *KaiZen, Ultréia, Happinezz, Flow*, etc. Alors, pourquoi un autre ? Qui plus est, purement théorique, et écrit par un gamin d'à peine 39 ans ?

Comment oserais-je me comparer à des éminences comme Thomas D'Ansembourg, Jacques Salomé, Arnaud Desjardins, Carl Gustav Jung ou Thich Nhat Hanh ? Rassurez-vous, je n'ai aucune prétention de leur faire de l'ombre, ayant eux-mêmes contribué à faire de moi l'homme que je suis, et qui je suis.

Mon parcours de vie, aussi typique qu'atypique, m'a amené à une profonde remise en question et à porter un intérêt à ces solutions, qui, au final, semblent se synthétiser en une simple phrase. Évidemment, les phrases les plus simples ont les explications et les mises en application les plus complexes, et l'on se rend compte, au fond, que la majorité de nos troubles et problèmes sont liés à une mésestime de soi.

Mon parcours de vie

Il n'y a pas de vie plus idyllique qu'une autre. Il est d'ailleurs, très fréquent, durant l'enfance, de préférer les parents, la maison ou les jouets d'un de ses camarades. On considère même qu'ils ont « de la chance », bien que l'on ne soit pas toujours en mesure d'entendre également que certains aspects de notre vie peut envier d'autres personnes.

« Ah bon, tu trouves ? »

A contrario, et malgré le fait que nos qualités d'expression ne soient pas toujours compréhensibles du commun des mortels, nous vivons des situations qui ne nous satisfont pas, et nous retrouvons souvent dans des positions de frustration, pouvant amener à plus ou moins court terme à de la rébellion ou de la dépression.

J'ai hérité d'une sensibilité telle que, pour m'en prémunir, un magnifique blindage s'est forgé durant les premières années de mon existence. Cela n'a pas empêché, durant les périodes de trop plein, de criser littéralement, à me rouler par terre jusqu'à ce que calme s'en suive. De plus, j'ai eu la malchance de développer des capacités intellectuelles supérieures à la moyenne, me mettant en porte-à-faux permanent vis-à-vis de mon environnement familial, scolaire, social et professionnel. En clair : mon entourage et moi-même baignions dans une incompréhension réciproque permanente. Plus tard, j'aurai de nouveaux mots dans mon vocabulaire pour excuser ma situation, comme *neuroatypique*[1], *hypersensible*, *haut potentiel*, *zèbre*[2], *indigo*[3], et j'en passe. Je devrais penser à mettre à jour les *soft skills*[4] de mon curriculum vitae avec cela !

Je passerai très rapidement sur le nombre important de détails pouvant étayer ces dires. Je pense notamment à un travail fait en maternelle, pour lequel j'ai été félicité par les instituteurs et mes parents, et ce sur quoi j'avais répondu :

« Ce n'est pas ma faute. »

Comme si ce que j'avais fait n'était pas lié à une volonté et un effort certain de faire les choses mieux que quiconque.

---

[1] En opposition aux neurotypiques, qui correspondent à 80% de la population ; le cerveau des neuroatypiques n'est pas câblé de la même manière, et l'éducation et l'enseignement privilégie les neurotypiques.
[2] Dont le Q.I. dépasse 130
[3] Créatif et anticonformiste
[4] Compétences de base

Ces divergences d'appréciation ne m'ont pas aidé à travailler mon estime de moi. Quelque part, dans le monde scolaire, et parfois dans le monde professionnel, se retrouver en tête du podium n'est pas toujours à notre avantage : l'on peut attirer jalousie et convoitises, au lieu du respect et d'un certain mérite.

De ces faits, mes relations ont pour la plupart été des catastrophes, m'entraînant dans des positions de confiance, pour ma part, et d'abus, pour l'autre part. Cela s'est avéré vrai aussi bien dans les prétendus amis que chez les patrons. J'ai eu la chance de tomber sur une épouse qui n'était pas de ce bord, et que je ne remercierai jamais assez de m'avoir autorisé à être moi-même.

Avant de la rencontrer, j'ai vécu majoritairement seul, avec un flirt de temps en temps, mais jamais de relation suffisamment longue pour que la confrontation ait lieu. Par confrontation, j'entends choc des schémas conjugaux, et les remises en question qui doivent en découler. Mes petites amies avaient toutes des troubles comportementaux : maniaco-dépression, paranoïa, borderline... Je me sentais un peu l'âme d'un sauveur, comme le faiseur d'une bonne action, qui dissimulait en fait un irrépressible besoin d'affection et de reconnaissance, en voulant occulter les inconvénients que ces personnes pouvaient apporter de par leurs troubles...

Vous l'aurez compris, mon épouse a été ma première longue relation. Nous fûmes mariés 9 ans. "Pour le meilleur et pour le meilleur", comme elle aime à dire souvent. Nul ne sait réellement quand le processus d'éloignement a commencé, mais ce n'est pas le propos de cet ouvrage.

Du côté des relations professionnelles, et plus précisément hiérarchiques, j'admets avoir connu plus de déconvenues que de véritables moments de joie. Mon implication dans le travail n'allait pas toujours dans le sens souhaité par les supérieurs, mon intérêt pour les clients ne semblant pas être le leur non plus. Et, de par cette forte implication, je ruminais mes états sombres, au point de les ramener le soir à la maison. Je l'admets, cela a généré des tensions au sein de la famille. Plus tard, j'ai pu expliquer, avec le recul, à mon épouse pour quelles raisons il m'était impossible de prévenir et de prémunir de mon état de mal-être, et que sa mutation en *punching-ball* était malheureusement le seul exutoire que je pouvais manier.

Mais si transformer mon foyer en champ de guerre pour mes idées noires était suffisant, cela se serait su. Mes rancœurs, mes frustrations, mes émotions, ont, en 2014, pris le dessus sur mon existence, jusqu'à me faire sombrer dans un état de dépression très avancé. J'ai perdu toute notion de rationalité, j'accordais encore plus ma confiance à des personnes dont je connaissais le peu de fiabilité, j'ai dépensé l'argent de la famille pour des futilités. Mon épouse décida de mettre un terme à notre relation, et c'est à ce moment-là que j'ai touché le fond.

A toi, mon ex-épouse, je ne te remercierai jamais assez de m'avoir fait toucher ce fond. Depuis que j'en sors, à petits pas, je suis enfin sur la voie pour devenir moi-même.

La perte des repères

Durant toute notre vie, nous construisons notre vision du monde sur celle des autres. Les règles de bienséance, les interdictions, les secrets, les traditions culturelles, familiales, religieuses, la galanterie, ce que l'on attend de nous en tant que fils ou fille, élève, étudiant, citoyen, salarié, conjoint(e), époux(se)... Certaines d'entre elles sont ce que l'on appelle des *normes*, et définissent ce qui est « normal ». D'autres n'entrent pas forcément dans cette norme mais ne créent pas pour autant une entrave à celle-ci. Ce qui fait qu'il existe deux types d'exception : les *tolérées* et les *dérangeantes*.

Toutes ces injonctions normatives[1] ne nous apprennent rien sur ce que nous sommes, et encore moins sur qui nous sommes. Selon le degré de rébellion développé durant notre enfance, il est plus ou moins facile de se détacher de ces chaînes, qui, malgré tout, deviennent nos repères. D'une manière générale, il est plus facile d'aller vers quelque chose que l'on connaît et que l'on n'aime pas que vers un inconnu, malgré tout le bien susceptible de nous apporter.

Certaines de ces injonctions peuvent nous conforter, dans le sens où elles ne nous obligent pas à devoir choisir ou repenser en permanence certaines situations. Même si, au plus profond de notre être, elles ne correspondent pas à une réponse à un besoin fondamental.

[1] On retrouve le mot *norme*, dedans. C'est énorme !

Les notions de Bien et de Mal ont longuement évolué au fil de l'évolution des civilisations. On peut d'ailleurs les corréler avec la notion de Beau. Or, ce qui est bien pour une culture ne l'est pas nécessairement pour une autre, et inversement. De ce fait, la notion de *normalité* est très intéressante, car, bien qu'employée abusivement - on la confond à tort avec la *logique* - elle exprime tout ce qui entre dans la *norme*. Le reste devient donc « anormal ». Et l'on se rend compte, au fur et à mesure que l'on se rencontre soi-même, que l'on a du mal finalement à rester dans cette norme.

Nous sommes tous anormaux

Accepter sa propre anormalité est une des étapes-clés du respect de soi, car il est évident que l'on ne peut entrer dans toutes les cases de la normalité sociétale. La fameuse égalité consiste à donner à tout le monde la même chose, là où l'équité amène à donner à chacun ce qui lui correspond. Au fond, la vraie richesse tient dans la complémentarité des individus ; tout le monde s'en convainc, mais qui le pense réellement au quotidien ? L'uniformité n'est que le désir de contrôle d'une personne en mal d'adaptation ou d'acceptation, sur d'autres personnes pour les formater à son idéal social ou sociétal.

La seconde étape est, par ricochet, d'**accepter l'anormalité des autres**. Et comme je n'entre dans aucun moule, il est donc logique que les autres pensent de même d'eux-mêmes.

Cette première phase abolit toute notion de jugement, de catégorisation, de classification sociale, professionnelle, raciale, ethnique, sexuelle, religieuse, liée à l'âge, etc. On retrouve, dans ce concept, l'un des quatre accords toltèques[1] : la *parole impeccable*, consistant à ne pas comparer, juger, généraliser ou critiquer négativement. A partir du moment où l'on accepte cette unicité individuelle, l'on passe outre tous ces concepts.

[1] Lire *Les 4 accords toltèques*, de Miguel Ruiz

Ce qui est intéressant de noter, c'est que cela ne va nullement en contradiction avec le communautarisme, ou le regroupement de personnes selon des points communs : liens de sang, origines ethniques ou nationales, intérêts ludiques, techniques ou professionnels. En revanche, il est important de noter l'ensemble des contraintes qui peuvent être liées à l'appartenance à ces communautés : rituels, habitudes, us et coutumes, tabous et interdits, qui peuvent amener à une remise en question sur cette appartenance, au point de devoir mettre de la distance. Ce n'est pas parce que l'on apprécie des personnes pour ce qu'elles sont que l'on doit les apprécier pour ce qu'elles font ou pour qui elles sont. De plus, la majorité des coutumes ont pour but une cohésion entre les membres du groupe, souvent agrémentées de menaces en cas de non-respect des règles. Le respect de soi passe également par la liberté de ne pas être d'accord avec certaines règles, et de pouvoir quitter la communauté le cas échéant.

Cela permet de se rendre compte que,
de l'amour ou de la peur,
qui sont les deux manières de fidéliser un individu
ou un peuple, la peur a malheureusement été
l'un des piliers fondateurs de la cohésion de groupe…

Notre identité

Notre besoin d'appartenance nous pousse à nous définir avec des concepts fragiles : l'ethnie, la nationalité, le culte, le nom de famille. Et comme ces concepts sont extérieurs, nous confirmons d'un côté notre dépendance à des éléments extérieurs pour affirmer notre identité, et d'un autre à estimer les autres comme des « étrangers » à ce qui nous identifie.

Si l'on prend le cas d'une fratrie, hormis le prénom, la date de naissance et quelques traits physique, absolument rien ne les distingue : ils ont le même patronyme, la même nationalité, la même ethnie, et reçoivent la même éducation, voire sont voués au même avenir. Pourtant, l'un d'eux pourrait devenir physicien, un autre médecin sans frontières et un troisième militaire. On se rend bien compte, par cet exemple, que ce n'est pas du tout ces attributs extérieurs, indépendants de notre volonté, qui nous définissent, mais nos choix de vie.

Dans notre quête identitaire, on peut se retrouver à devoir remettre en question ces attributs, voire à se retrouver exclu de la reconnaissance de ses pairs dans une communauté donnée. Cela génère souvent des troubles amenant à des conflits auprès de personnes toujours reconnues par ces mêmes pairs. Ce problème montre comment la dépendance à une communauté, et toutes les dépendances en général, ont un côté dangereux, car d'un côté rien ne garantit le maintien communautaire durant une existence, et d'un autre la perte de ce lien est vécu comme une déchirure, une rupture, et dénote un manque flagrant de considération pour la personne, et l'amour que l'on dit lui accorder tant qu'elle fait partie du groupe.

Notre identité est donc *indéfinissable*, ce qui veut dire qu'elle ne peut se borner à des définitions[1] en lien avec des appartenances, des patronymes ou des lieux de naissance. La réponse à la question « **Qui je suis »** est par nature infinie, et par conséquent ne peut se limiter à quelques mots, qui plus est quand les personnes les employant n'ont pas la même définition !

[1] Une définition est une énumération finie de caractéristiques déjà définies. De plus, *défini* est en opposition avec *infini*.

Dans les cultures anciennes, comme les amérindiens ou les aborigènes, la manière de se présenter d'une personne peut dépendre de son âge, du lieu où elle se trouve, de ce qu'elle protège, et pas se limiter à un nom unique *ad vitam æternam*...

Je l'admets, cela semble abstrait. Je peux mettre vos neurones encore plus en ébullition en vous indiquant que *identité* et *identique* ont la même racine[1], alors que l'identité est censée être différente pour chacun. Mais réfléchissez-y : même deux produits ce qui sort d'une usine, qui répondront scrupuleusement à un cahier des charges établi, auront des vies différentes. Ainsi va se créer leur histoire, leurs rencontres, leur vie, et donc leur identité.

N'ayez aucune honte
à avoir des doutes sur la manière
dont vous vous voyez
et dont les autres vous voient.
Vos intentions vous définiront bien plus
que le résultat de vos actions.

[1] C'est un enchaînement étymologique intéressant : identique vient de « idem », qui veut dire « pareil », qui est issu de « id », qui est un démonstratif, dont présentant une chose unique.

Qu’est-ce que l’amour ?

C’est la question qui met à mal l’ensemble de l’humanité depuis des millénaires. On a souvent considéré l’Amour comme quelque chose que l’on doit recevoir d’une source extérieure : son conjoint, Dieu, ses parents, etc. Par ce biais, si nous nous sentons mal-aimés, ce n’est pas de notre faute. Dans l’absolu, si, car cela n’est pas du tout la manière dont nous fonctionnons.

Dans ce qui semble être le développement logique – et non normal – d’un être humain, on peut distinguer 3 phases majeures.

La première consiste, en les 7 premières années de la vie, à comprendre tout ce qui tourne autour de l’**émotionnel** et de l’**affectif** : relativiser les peurs, outrepasser l’abandonnisme, apprendre à identifier ses goûts, accepter le refus et la frustration, prendre conscience de ses besoins, intégrer son corps, etc.

La seconde, entre 7 et 14 ans, consiste à l’apprentissage des **savoirs** nécessaires à la survie et à la cohésion de groupe : chasse, pêche, agriculture, botanique, artisanat, règles de savoir-vivre, coutumes et rites. Pour adapter le concept de survie à notre époque, on pourrait apprendre l’étude du modèle financier et administratif, ainsi que le droit du travail !

Enfin, la troisième consiste en ce que l’on peut appeler l’**initiation** : l’adolescent doit se confronter à lui-même dans une série d’épreuves de survie, rituel qui, de nos jours, arrive généralement après le baccalauréat, dès qu’il doit quitter le foyer familial ! Encadré, il reste autonome au maximum pour s’adapter à des situations extrêmes où il ne peut compter que sur lui-même. L’armée avait une certaine vocation à cette initiation dans nos temps modernes, mais n’a jamais réellement su passer la bonne image…

On se rend compte, dans cette troisième phase, que la confrontation de l'individu avec lui-même permet de travailler sur la nouvelle identité, totalement remise en question de par le développement hormonal et corporel, l'image qu'il peut avoir sur son corps et l'image qu'il donne à voir à la société – à l'origine de la très célèbre *crise d'adolescence* - pour aboutir à une abstraction de cette problématique. Car le plus important n'est pas sur l'image, mais sur la connaissance de soi.

On se rend également compte que chaque phase dure approximativement 7 ans, ce qui correspond d'un point de vue biologique au temps nécessaire au renouvellement intégral de nos cellules.

Aimer, ce n'est pas attendre quelque chose qui n'aurait pas été comblé dans une des trois étapes précédentes, bien que, dans nos sociétés actuelles, la majorité de la population agit dans ce sens en qualifiant leurs actes d'Amour.

S'aimer, c'est s'accepter soi-même, se satisfaire de sa propre existence, et la magnifier au contact des autres.

Pourquoi s'aimer ?

C'est vrai, quoi... Il semblerait que, si s'aimer était quelque chose de primordial, on l'enseignerait dès le plus jeune âge. Il en a été décidé autrement depuis quelques millénaires, au grand dam de l'humanité.

Un peu d'histoire

Avant la politique, il y avait la religion. Et encore avant il y avait la spiritualité. Cette dernière consistait en une prise de conscience de l'appartenance de chaque chose à un Tout (un lien étroit entre le *microcosme* et le *macrocosme*). On retrouve cette approche holistique chez les peuples anciens : amérindiens, indiens, africains, aborigènes, etc. Il est intéressant de noter que ces peuples vivaient en *anarchie*[1], c'est-à-dire en absence de hiérarchie.

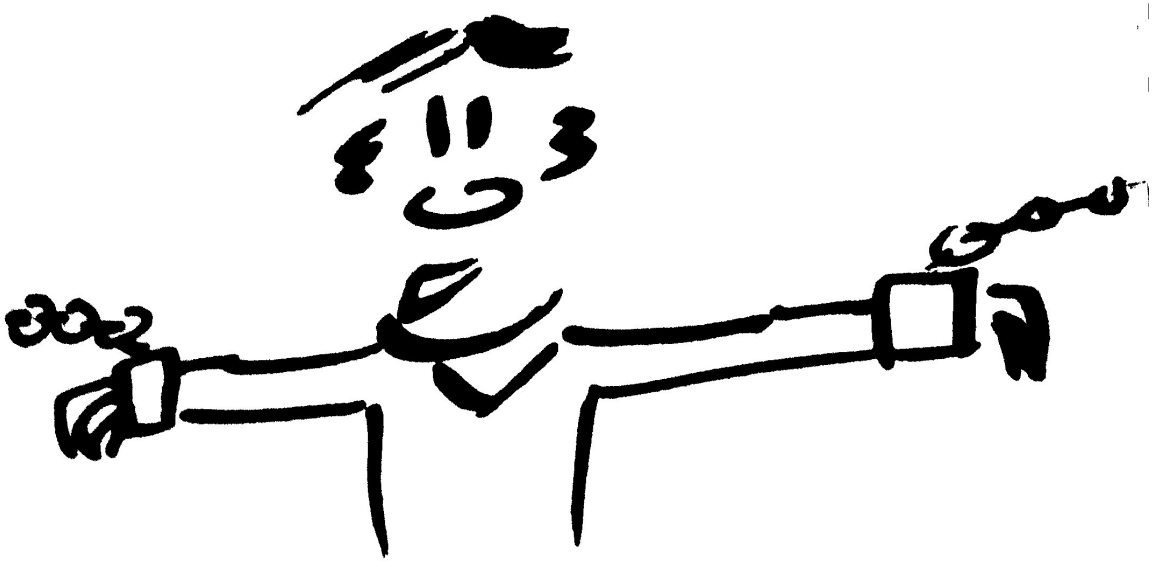
Dans cette perception du monde et de ce qui le constitue, l'Univers était énergie, et cette énergie circulait en toute création. La moindre perturbation de cette énergie avait des incidences sur l'ensemble des éléments reliés. Ainsi l'on veillait au respect de sa propre énergie et était attentif aux perturbations pour conserver au maximum les équilibres.

La religion est apparue sur la base de la spiritualité, mais avec notamment la mise en place d'un système déifié et d'une hiérarchie par les prêtres et les prophètes, masculins de leur état. Bien que l'on ne puisse douter que certaines de ces autorités aient pu avoir accès à un haut degré de spiritualité, le peuple, sous sa gouvernance, perdit rapidement tout lien avec le spirituel. Les Dieux, sous couvert d'interprétation de la part de leurs représentants, apportaient ce dont les Hommes pouvaient avoir besoin, plus quelques états d'âme nécessitant des rituels plus ou moins macabres, et ces derniers perdirent rapidement leur lien avec l'Univers, réduits aux tâches bassement matérielles. De ce sentiment de pouvoir, de nombreuses restrictions supplémentaires ont été instaurées, notamment le contrôle des naissances, la fidélisation conjugale, le mariage, la moralité, le Bien, le Mal, et énormément d'autres choses qui sont devenus les fondements des valeurs politiques modernes. Et nul ne pouvait se douter que c'est le doute d'être le père d'un enfant qui a poussé une personne à créer le concept de société civilisée !

[1] A ne pas confondre avec l'*anomie*, qui est la confrontation avec la hiérarchie.

La politique n'est pas très éloignée des systèmes religieux. En France, la séparation officielle entre l'Église et l'État date de 1905. Pour les musulmans, la Charia est un diktat basé sur une interprétation libre du Coran, et est toujours active dans certains pays. Le peuple Juif revendique son état territorial depuis des lustres, alors qu'il s'agit avant tout d'un courant religieux monothéiste.

Enfin, l'anglicanisme du XVI° siècle, la Révolution Industrielle du XIX° siècle et l'économie capitaliste des années 1920 ont asséné le coup de grâce en établissant un modèle économique basé sur la croissance et la compétitivité, amenant le peuple à se mettre en opposition permanente avec lui-même.



Des avantages à ne pas s'aimer

Ces structures oligarco-hiérarchiques apportent cependant un certain nombre d'avantages individuels :

- L'accès à la normalité, codifiée par les règles arbitraires du système, évite le regard jugeant d'autrui
- La compensation affective par la consommation nous entretient dans la certitude d'une solution d'origine extérieure à tous nos besoins
- La compensation affective nous permet de ne pas forcément être heureux en ménage, mais de ne pas rester seul
- L'apitoiement permet d'amener à soi l'affection et la sympathie
- Le fait qu'une autre personne pense à notre place nous détache de toute responsabilité
- Être mal permet de faire vivre toute une économie autour de la médecine moderne, via la médication et le fait de ne pas soigner les causes de la maladie
- On nous offre un pouvoir illusoire par le biais du vote, et la justice nous semble au premier abord impartiale
- Nous convaincre que l'on vaut moins qu'un autre permet de limiter nos ambitions et nous empêche de remettre ce monde en question
- Notre corps est une entité mécanique autonome qui n'a besoin que d'alimentation et d'un peu d'hygiène, pour le reste il se débrouille

Des inconvénients à ne pas s'aimer

Il y a certainement des tas d'autres raisons pour lesquels ne pas s'aimer offre un avantage indéniable. Mais la liste des déconvenues est non négligeable :

- A aucun moment l'on ne se sent bien, serein, libre, en paix
- La confiance et l'honnêteté deviennent des denrées rares
- On ne profite quasiment jamais du fruit de son travail
- On ne peut prendre concrètement du temps pour soi
- On entretient trop facilement les états négatifs et pas assez les positifs, la joie et le plaisir restant volatiles
- On dépend d'un système économique nous limitant dans nos libertés d'action : temps et moyens
- On aurait envie de se satisfaire des choses simples, le monde nous confortant dans une complexité croissante
- On fatigue à devoir se comparer, se justifier, s'excuser, se fondre dans la masse, s'obliger à dire ou faire, se maltraiter, s'oublier...

Comment s'aimer ?

Il est important de ne pas confondre l'amour de soi avec le narcissisme. Axé sur sa propre image, ce dernier tend vers la domination sur l'autre.

L'amour de soi consiste à s'estimer, c'est-à-dire ne pas avoir de pensées négatives nous concernant. C'est difficile, dans le sens où se définir avec ses qualités est généralement considéré comme de la vantardise.

Étymologiquement, le mot « défaut » signifie « qui manque ». On le retrouve dans l'expression « faire défaut » qui est employée avec un trait de personnalité positif : « la rigueur te fait défaut ». Son emploi a changé sous la forme de « trait de personnalité négatif », comme « rancunier ». Être rancunier est un défaut, alors que c'est le lâcher-prise et le pardon qui font défaut. Nuance.

Pour reprendre une vidéo de Jean-Jacques Crèvecoeur, conférencier et fondateur de l'Académie de la Vie en Mouvement au Québec, il décompose le moyen de prendre soin de sa vie en 10 étapes :

- **Se (ré)incarner** : accepter son état d'être humain incarné
- **Se reconnecter avec son corps** : être ici et maintenant
- **S'écouter** : écouter vos sensations physiques, émotionnelles, spirituelles
- **Faire confiance à ses sensations** : prendre soin de ses besoins fondamentaux
- **Identifier ses besoins** : reconnaissance, paix, respect, amour, communication, information, sécurité, épanouissement, harmonie…
- **Prendre ses responsabilités** : sortir de l'attente
- **Poser ses limites** : exprimer ses manques ou ses excès
- **Poser des actes** : concrétiser des changements, notamment en demandant
- **Lâcher-prise** : le résultat de nos actions ne dépend pas de soi
- **Persévérer** : rien n'est jamais acquis

Un travail de conscience

« La conscience c'est cette tranquille petite voix que personne ne veut entendre. C'est à cause de ça que tout va mal de nos jours... »
— Jiminy Cricket, version Walt Disney

Bien que d'aucuns, philosophes ou neuropsychologues, ne semble détenir une définition claire et univoque, la conscience est une sorte de résultante de nos capacités sensorielles, mémorielles et rationnelles, en vue de construire une image des plus précises de nos mondes intérieur et extérieur. Elle prend en compte tout ce que notre environnement nous offre, en vue de créer une encyclopédie perpétuelle de notre personne, tenant compte de chaque aspect de notre vie à chaque instant.

La conscience est en lien direct, mais non accessible à l'individu, à l'inconscient, une sorte de boite noire ayant l'intégralité du vécu de la personne, et du subconscient, qui régit notre interaction avec notre environnement immédiat, corps inclus. Notre culture va avoir tendance à nous amener à ne nous focaliser que sur ce qui nous fait du bien ou nous conforte dans un modèle de conventions, occultant le reste qui fait partie de notre être.

Écouter cette petite voix, comme la qualifie le criquet de Pinocchio, c'est amener à soi l'historique de notre vécu, de nos sensations, de notre intuition. C'est également risquer de passer à côté de choses déplaisantes, même si on les connaît, et s'ouvrir à des nouveautés plaisantes.

Écouter cette petite voix, c'est aussi, et surtout, apprendre à se respecter, à se reposer, à faire ce qui nous motive dans l'instant, à vivre dans l'instant présent.

Sans faire de lapalissade, ne pas écouter cette petite voix revient à aller à l'encontre de douleurs, de tensions, de déconvenues, de fatigue inutile, de frustrations, de déceptions, et bien d'autres encore du même moule.

Son enfant intérieur

Bien que notre condition d'adulte nous oblige souvent à faire abstraction de l'enfant que l'on a été, toutes les blessures non cicatrisées de cette période restent en nous. On les symbolise sous la forme d'un *enfant intérieur*[1], ce petit garçon ou cette petite fille dont certains besoins n'ont pas été respectés ou assouvis. Ces manquements ou excès se retrouvent dans notre relation à l'autre et à soi-même, mais étant donné que l'on agit pour satisfaire un adulte déconnecté, l'enfant reste délaissé et ses besoins insatisfaits.

Imaginez que cet enfant, vous quand vous aviez autour de 6 ans, se présente devant vous et vous parle de ce qu'il n'aime pas, ce qui lui fait mal ou de la peine, les personnes qu'il considère comme méchantes ou absentes, etc. Vous, en tant qu'adulte, vous prenez pour mission de le rassurer, de lui faire comprendre qu'il n'est plus seul, de l'aider à combler ses manques, comme dans une vraie relation. C'est en fait une relation de vous à vous-même, mais ce n'est pas pour autant une relation fictive.

La reconnaissance que cet enfant vous apportera resplendira au-delà de ce que vous pouvez imaginer. Non seulement vous serez en paix avec votre passé, qui n'aura plus à rejaillir dans votre présent, mais vos comportements de quête affective s'effaceront pour laisser place à une qualité relationnelle plus saine et respectueuse.

Aider son enfant intérieur revient à s'aimer et s'accepter pour toute la vie vécue jusqu'à maintenant.

[1]Lire *L'enfant intérieur*, de Thich Nhat Hanh

La bienveillance

Signifiant littéralement « vouloir le bien », la bienveillance est essentielle dans toute relation de qualité, envers soi et envers les autres. Le terme « bien » employé dans ce mot peut être pris en opposition à celui de « mal », faisant de ce fait fi de l'intérêt individuel ou la domination sur autrui.

Cependant, il est important de noter que la bienveillance peut être mauvaise dans certains cas :

- quand la personne souffre de **défauts empathiques**, peut-être encline à des pulsions à assouvir, et ne comprend pas comment ou pourquoi ses actes peuvent blesser autrui

- quand la personne est **convaincue** de savoir mieux que l'autre ce qui est bon pour ce dernier

- quand les circuits neuronaux de la **douleur et du plaisir** de la personne sont un peu trop proches[1]...

[1] Ce qui est le cas des personnes masochistes, par exemple

S'envoyer des fleurs

En psychologie, le fait de valoriser ou de dévaloriser s'appelle un *renforcement*. On renforce l'image que la personne peut avoir d'elle-même. Cela fonctionne aussi sur soi, en se félicitant, ou en se blâmant .

L'intérêt du renforcement positif, celui qui valorise, permet à la personne renforcée de prendre confiance en elle, d'être plus en mesure d'assumer ses actes et leurs conséquences, de l'amener à une ouverture et des solutions. A l'inverse, une personne recevant des renforcements négatifs aura davantage tendance à ne pas prendre confiance en elle, à développer des sentiments de frustration et d'impuissance, et à ne voir que des problèmes partout.

Petite note d'attention : toutes les marques de reconnaissance, valorisantes ou non, aident à la construction de l'image de soi que l'on nomme *ego*. Cette image est importante, mais elle doit rester secondaire dans notre relation à nous-même. C'est cette image qui va amener ou non le respect de soi, la confiance en soi, l'estime de soi. Laisser l'ego prendre le dessus amène l'intégralité des troubles relationnels que l'on connaît : conflit, domination, etc. Satisfaire en permanence l'ego revient à prendre un produit addictif : sa quantité devra à chaque fois être supérieure pour un effet similaire. Ainsi fonctionnent l'économie de croissance et la consommation.

Donc, s'envoyer des fleurs, se donner des compliments, des attentions, se faire plaisir, contribuent à l'estime de soi. Dans le même registre, ces attentions ne sont pas à prendre qu'au sens intellectuel, elles peuvent aussi être du ressort corporel : massages, caresses, câlins… Ce que l'on peut appeler l'*auto-érotisme* est une magnifique preuve d'amour à soi-même.

N'en conviennent à certains cultes : le plaisir n'est pas un pêché et ne doit pas être considéré comme tel. Il est davantage de l'ordre de l'amour de soi, du respect de ses besoins et de ses désirs, et ne devrait porter atteinte à aucune morale. Cela peut être contradictoire avec la notion de fidélité dans le couple, qui est un concept mis en place par une société patriarcale dont le principal souci existentiel était la garantie de sa descendance, et l'on ne trouve trace de cela dans aucune société matriarcale.

Le corps et la sexualité

On ne peut donc parler d'amour à soi sans parler de la relation que l'on entretient avec son corps. Car la sexualité va bien au-delà de la pénétration de n'importe quel orifice !

La relation à son corps, c'est d'abord apprendre à le découvrir, le ressentir, l'apprécier, l'écouter, l'entretenir, l'explorer de tous vos sens, lui faire plaisir dans le but de vous faire plaisir, mais aussi accepter que certaines pratiques qui flattent votre intérêt puissent lui porter préjudice, ou a contrario que certaines pratiquent qui lui font du bien puissent vous déplaire pour des raisons qui vous sont propres.

Par la suite, c'est un échange de cette relation corporelle avec une ou plusieurs autres personnes, histoire d'explorer ensemble de nouvelles sensations, tout en se préservant des sensations déplaisantes. Et oui, tous les corps ne réagissent pas pareil aux mêmes stimuli, ainsi ce qu'une personne peut trouver agréable peut ne pas l'être pour une autre.

En société, la relation au corps est extrêmement contrôlée :

- selon les époques et les lieux, on ne montre pas tout ce que l'on veut, et certainement pas les **seins** ou les **sexes** ! Mais cela ne pose aucun problème qu'ils soient omniprésentement représentés dans l'Art...

- tout ce qui y **entre** et en **sort**, incluant également les émotions, est de l'ordre de la sphère privée, à l'exception de l'ingestion de nourriture (et encore, on ne mange pas n'importe comment).

- le **contact physique** entre individus n'entretenant pas une intimité se limite à des codes ne laissant aucune ambiguïté quant aux intentions : poignée de main, tape sur l'épaule, etc. Même la bise peut laisser croire à des intentions placées sous la ceinture !

- la **fidélité** restreint les expériences sensitives et charnelles à une seule personne à la fois.

- pour un nombre trop important de la gent masculine, l'**acte sexuel** symbolise le degré le plus élevé de la relation, indiquant sa **supériorité** à l'autre et ancrant sa position comme telle. Dans un monde dualiste où la règle est *baisé ou être baisé*, à ne pas prendre qu'au sens métaphorique...

- enfin, l'**intimité**, telle qu'on nous la présente, est limitée à ce que l'on peut s'autoriser chez soi mais qui est interdit ailleurs, bien que ce concept soit plus complexe.

L'ensemble de ces codifications entretient une relation malheureusement distante avec notre propre corps, où pendant longtemps[1] le plaisir corporel ou *charnel*[2] était un péché passible de l'Enfer, rien que ça !

Pour faire un peu d'Histoire, dans les sociétés Antiques, et malgré l'existence de la notion de famille nucléaire[3], la sexualité était davantage libre et déculpabilisée, car elle n'était pas un pilier central de la relation conjugale. Puis les philosophies stoïciennes et néoplatoniciennes concevaient le désir et le plaisir comme entraves à la volonté humaine. Enfin, le judaïsme rabbinique durcit le ton en devenant puritain et antiféministe. Trois siècles de déchéance de la condition corporelle et morale, qui auront raison des 18 siècles suivants, malgré des divergences au sein des autorités épiscopales... Et les traites à la chasteté finissaient au bûcher. Fin de l'Histoire[4]. Et je ne parle pas des relations entre personnes du même sexe...

Depuis quelques décennies, et étant donné que notre Monde ressent un besoin irrépressible de devoir tout classifier et cataloguer[5], la notion de sexe pour définir si un individu est un homme ou une femme se retrouve limitée dans sa binarité. Ainsi a-t-on étendu la classification aux notions de *genre*, incluant ainsi une distinction entre la biologie, la physiologie, la psychologie, la sociologie, et allant à inclure la notion de *troisième sexe*, comme les Fa'afafine polynésiennes ou les Hijra indiens, et bien d'autres concepts comme les *cisgenres*, les *transgenres*, les *asexués* et les *intersexes*.

Au final, ce qui importe, c'est d'être au clair avec son corps. Et comme il nous accompagnera jusqu'à sa mort[6], et qu'il

[1] Merci la religion et sa chasteté !
[2] Ce qui réduit notre corps à de la chair, ou de la viande. Très poétique !
[3] Construite autour d'un *noyau* parents-enfants. Noyau et nucléaire ont la même racine.
[4] Je la fais extrêmement courte, la page Wikipédia serait aussi volumineuse à imprimer sur ce sujet que ce livre...
[5] Oui, cela va à l'encontre du premier accord toltèque.
[6] Lire *Lettre à mon corps*, de Jacques Salomé

encaissera les coups et les émotions de toute une vie, autant que l'entente soit la meilleure possible entre lui et nous, et donc entre celui des autres et le nôtre !

Il y a un point sur lequel j'aimerais porter votre attention, qui est celui de la **pornographie**. Phénomène né après la Révolution Française, elle met en situation des personnes dans le but de stimuler les fantasmes à dominante sexuelle nés des frustrations sociales et sociétales. Le débat autour de l'intérêt de ces représentations et du traitement infligé à ses protagonistes est infini, mais l'on peut aisément conclure que fantasmer sur la souffrance ou la domination sur autrui ne contribue en aucun cas à se libérer de quelque pulsion que ce soit ; un *punching-ball* est bien plus efficace !

Pour revenir à la notion d'*intimité*, celle-ci va bien au-delà de se promener dévêtu ou de pratiquer le coït ; les naturistes et les échangistes ne voient pas les concepts précédents comme étant liés à l'intimité, ce qui prouve que notre définition est purement induite. En revanche, l'intimité touche nos cordes sensibles, que l'on ne s'autorise pas à montrer à n'importe qui, notre fameux *jardin secret*. Dedans, l'on peut trouver nos passions, nos émotions, nos souvenirs, nos désirs, nos blessures, et plein d'autres choses. Le plus important étant, comme dans tout ce qui est mentionné dans cet ouvrage, d'accepter que ces éléments fassent partie de nous, et de choisir en toute liberté la relation que l'on souhaite entretenir avec eux, ainsi que la relation que nous autorisons par les autres vis-à-vis d'eux.

Faire de son mieux

Un autre des accords toltèques est : « faites toujours de votre mieux ». Cela consiste à agir dans un sens à n'avoir ni remords ni regrets, et à limiter les reproches de la part des autres. En agissant de la sorte, notre conscience est lavée de tout doute quant à l'intention de nos actes et au résultat de ceux-ci. De plus, notre estime se trouve élevée par la satisfaction du travail bien fait.

Un de mes patrons, le premier de tous, me posait toujours la question de savoir si j'étais content de ce que j'avais fait. Dans l'absolu, je l'étais. Mais dans ses retours, relativement virulents, cette autosatisfaction se retrouvait reléguée au douzième plan. Au final, ces quelques secondes d'estime de moi devenaient une descente aux enfers vers la dépréciation de mon être. Comment pouvais-je être à la fois content de moi et traité comme un déchet moisissant dans une fosse à purin ? Nous accorderons à mon ex-patron un fort problème lié à la reconnaissance et au respect de l'individu en général.

Dans le modèle de pensée occidental, dominé par l'égocentrisme, la *fierté* reflète notre supériorité à l'autre, dégageant arrogance et dédain. Pourtant, cette même fierté révèle la satisfaction d'amour-propre liée à l'accomplissement d'une tâche. Paradoxalement, les deux parlent de la même chose, de s'élever d'une part au-dessus des autres, et d'autre part au-dessus de soi-même.

Vous l'aurez compris, c'est bien cette seconde définition qui est à entretenir, et qui est en lien direct avec l'accord mentionné en début de chapitre. Il est important d'entretenir l'amour de Soi comme l'image de Soi, à condition que cela soit dans le but de se dépasser soi-même et non de dominer, qui n'est au final que le signe d'un manque de confiance en soi.

Pour ce qui est des jugements et autoflagellations en lien avec les actes manqués du passé, retenez ceci :

Vos actes du passé ne sont que le reflet de qui vous avez été au moment de ces actes. Ils ont permis de construire la personne que vous êtes aujourd'hui, mais ne peuvent ni ne doivent limiter la perception de cette même personne.

Ne rien prendre de personnel

Pour rebondir sur les dépréciations de mon supérieur, je souhaite mentionner encore un accord toltèque, que l'on peut résumer ainsi : tout ce que les personnes disent sur vous ne s'adresse qu'à l'image qu'ils ont de vous. Cette image est fortement biaisée par leurs attentes, la méconnaissance de votre vie, la non-acceptation de certains aspects de votre personnalité, agissant comme des révélateurs de traces non réglées de leur passé.

En cela, on doit exprimer non ce que la personne est de notre point de vue, mais ce que l'on ressent en présence de faits objectifs. Supposons que vous ayez une tendance à ne pas mettre votre petit linge régulièrement au sale, et que cela exaspère au plus haut point votre compagnon ou compagne. Soit il vous accuse d'être un bordélique et une feignasse avec une colère non retenue et démesurée quant à la gravité de la situation, soit il mentionne le fait que de voir le linge trainer quotidiennement le fait se sentir impuissant et totalement non soutenu dans l'entretien des tâches de la maison, et peut demander une aide auprès de vous pour l'assister dans le partage des tâches.

Cet exemple illustre un des moyens que propose la *communication non-violente* pour parler des ressentis sans entrer dans l'accusation. Dans tous les cas, l'autre n'est en rien responsable de notre exaspération ou de notre colère, mais il est en mesure d'entendre nos émotions et contribuer à l'harmonie de la relation. Pour détailler la communication non-violente, on peut synthétiser l'expression en 4 points, illustrés avec les éléments de notre exemple :

- Les **faits objectifs** : le linge sale qui traîne
- Les **sentiments** : la colère et l'impuissance
- Les **besoins** : être soutenu et respecté dans l'entretien de la maison
- Les **demandes** : participer pour mettre le linge au sale

On rejoint la *parole impeccable* mentionnée plus en amont, en faisant fi des accusations et jugements. Quelque part, on se rendra compte que tous les thèmes abordés vont se regrouper. Un petit dictionnaire des principales notions se trouve à la fin de ce livre.

Rire de soi-même

L'humour[1] est un excellent moyen de faire tomber des barrières. Il en existe plusieurs formes :

- le comique de **mot** (calembours, contrepèteries...)
- le comique de **situation** (cocasse, gênante...)
- le comique de **geste** (chute, accident...)
- le comique de **mœurs** (« la différence entre une femme et une éponge ? »)
- le comique de **caractère** (émotions et comportements décalés ou exagérés)
- le comique de **répétition** (quand la même scène est rejouée à l'identique en 2 endroits / moments différents)

Beaucoup de ces formes peuvent avoir des conséquences auprès de l'auditoire ou de l'objet du « gag » méprisantes ou destructrices.

Ainsi, une des approches de l'humour pouvant apporter de la confiance en soi est l'**auto-dérision** : elle permet d'exprimer son humeur, sa vulnérabilité, ou ses défauts de façon bienveillante pour soi et les autres. Elle permet également de limiter sa susceptibilité en empêchant de devoir cacher les parties de soi que l'on n'aime pas.

Du coup, rire avec soi
— et non de soi —
entretient l'amour que l'on se porte.

Deux choses importantes :

1. il ne faut pas confondre l'auto-dérision avec l'*auto-humiliation*, cette dernière étant non pas une version humoristique de montrer ses faiblesses en vue de débloquer une situation, mais une dégradation volontaire et permanente de sa personne.
2. une société qui n'accepte pas de rire d'elle-même devient totalitaire, et est incapable de prendre le recul nécessaire à de bonnes décisions. Idem pour les humains.

[1] Ce sous-chapitre est repris en grande partie de l'émission web *Et tout le monde s'en fout*, saison 4, épisode 6

Ne pas confondre *maîtrise* et *contrôle*

C'est l'un des plus gros amalgames, que l'on retrouve notamment dans toutes les œuvres impliquant notamment super-pouvoirs, qui sont une allégorie des capacités délétères de chaque individu : le *contrôle* impose une domination vis-à-vis de ce pouvoir, perçu et traité comme quelque chose d'extérieur à nous, là où la *maîtrise* crée une intégration avec celui-ci, ne faisant plus qu'un avec l'individu.

Dans notre cas, et sans parler de super-pouvoir, nous attendons souvent que les choses se passent ou fonctionnent d'une certaine manière, ou que les personnes agissent ou pensent d'une certaine manière. Si l'on souhaite les influencer, nous sommes dans le *contrôle*. Si l'on intègre leur manière d'être dans notre sensibilité, en vue de nous apporter quelque chose, nous sommes dans la *maîtrise*. On apprend cela notamment dans les arts martiaux traditionnels et les arts énergétiques.

Quand il s'agit de personne, on pourrait voir la maîtrise comme une manipulation. Ce n'est pas entièrement faux : le fait d'adapter ses actes en fonction de l'individu en face permet entre autres d'éviter les incompréhensions et les conflits, mais un minimum de consensus est nécessaire dans les relations humaines, c'est-à-dire de poser les bases d'une communication fiable :

- s'entendre sur les termes employés et les actes posés
- respecter les moments d'indisponibilité
- savoir écouter et répéter pour s'assurer que ce que l'on a compris est bien ce qui a été exprimé[1].
- Ne pas dépendre des autres

Quand on lit les contes de fées où les princesses attendent leur prince pour vivre heureux, que ne pas être en relation est un échec social ou que le bonheur seul est un égocentrisme, on fait tout pour avoir des relations, et surtout ne pas les perdre. Et ainsi se créent les liens d'attachement.

[1] C'est le principe du *feedback* en communication.

Le premier lien d'attachement est entre la mère et l'enfant, et donc le sevrage consiste en rompre ce lien, pour que l'enfant comprenne qu'il ne fait pas partie de sa mère. Ce problème est davantage présent dans nos sociétés à familles nucléaires que dans les sociétés tribales, où l'enfant n'a pas une « mère » attitrée dans le sens où toutes les mères s'occupent de tous les enfants.

Quand ce sevrage n'est pas bien établi, et que la mère ne souhaitera plus exercer son rôle nourricier et rassurant, l'enfant cherchera compensation dans d'autres relations. L'on déplorera de ce fait que de nombreux garçons chercheront de ce fait une mère de substitution dans leurs conjointes, ces dernières les confortant malheureusement dans cette demande en les infantilisant. A cela se rajoute la notion d'exclusivité conjugale, qui n'aide en rien à développer d'autres relations avec des personnes de même genre que son conjoint, le doute sur la fidélité étant permanent.

Pour résumer, à cause de :

- une relation mère-enfant mal gérée
- des histoires prônant le bonheur uniquement dans un cadre conjugal
- une société pressurisant les célibataires

On développe des *liens d'attachement*, et donc de *dépendance*, à l'autre comme aux biens matériels, dont la rupture peut être vécue comme lâcher la branche qui nous retient de tomber dans le vide.

Vous l'aurez compris, ce lien est une illusion : non seulement personne ne peut faire notre bonheur, mais en plus cela implique de devoir modeler l'autre à notre image changeante, donc à manipuler autrui.

L'attente est mère de toutes les déceptions.

Ne pas confondre *autonomie* et *indépendance*

Encore une autre confusion très importante, qui intervient de plus en plus tôt dans l'adolescence : l'accès à l'*autonomie*, et non à l'*indépendance*.

Dans l'absolu, tout être vivant sur cette planète est *dépendant* d'oxygène, de nutrition et de sommeil, voire d'interactions avec ses congénères. Ainsi, devenir **indépendant** voudrait également signifier se passer des contraintes du vivant, et bien que beaucoup y pensent dans l'artificialisation des organes[1], ni la science ni la philosophie n'échappent à ce que la Terre a mis en œuvre depuis plus de trois milliards d'années. Donc, et pour pousser le raisonnement à son extrême, à moins de mourir, nous serons toujours dépendant de la Vie tant que nous sommes vivants.

Ainsi, pour revenir à l'objet du chapitre courant, ce dont les jeunes rêvent pour se soustraire de la pression parentale ou sociétale est bien l'**autonomie**, à savoir la gestion personnelle en matière de logement, d'alimentation, de subvention financière, en lien direct ou non d'un système d'accès ou de distribution des biens matériels ou des services.

Il faut clairement admettre que les règles de la société occidentale ne conviennent pas à tout le monde, et que n'importe qui devrait avoir le droit de vivre hors du cadre systémique, ce que malheureusement cette même société ne tolère pas. Cette restriction est assimilable à une privation des libertés individuelles, car à l'heure d'écrire ces lignes, à savoir début 2021 après Jésus-Christ dans le calendrier grégorien, il est impossible de :

- posséder une parcelle sans devoir payer la taxe foncière
- vivre sans adresse postale
- fabriquer sa maison en totale autonomie dans un quartier contraint par un plan d'urbanisme imposant le tout-à-l'égout et l'eau courante[2]
- vivre dans une structure non homologuée pour l'habitat (ex : cabane dans un arbre)

[1] On retrouve ces solutions dans la branche de la science-fiction que l'on appelle le *cyberpunk*.

[2] NdA : c'est du vécu !

Notre relation au temps et nos choix

L'un des points importants apportés par les Philosophes des Lumières, c'est que notre mortalité nous pousse à l'action ; en effet, si nous étions immortels, rien ne nous motiverait à faire quoi que ce soit, car on pourrait le repousser indéfiniment. Or, et bien que cela en déplaise à certains et que cela soit également à l'origine du concept de sociétés, nous sommes mortels, donc avec un temps corporel limité réglé par la télomérase[1], notre environnement et d'éventuels accidents de la vie.

Donc, oui, nous sommes mortels, disposons d'un potentiel de temps incarné limité et donc devons *choisir* comment user de ce temps. Car s'il y a bien quelque chose que l'on ne peut ni négocier, ni échanger, ni rallonger, reprendre, c'est bien lui. Ce qui en fait également *le plus précieux des cadeaux*, car c'est le seul qui ne peut être repris.

Afin de nous faciliter la tâche, nos injonctions nous fournissent une certaine idée de notre occupation temporelle : travail en journée, repas à heures fixes, loisirs encadrés. Certes, cela facilite l'esprit, mais coupe celui-ci des réels besoins temporels du corps, qui ne correspondent pas toujours aux attentes sociétales.

Notre temps nous appartient,
nul ne peut l'utiliser à notre place,
et d'aucun ne doit justifier
pourquoi son temps a été utilisé
pour une chose plutôt qu'une autre.
Il en va de la responsabilité de tous
de choisir de partager son temps ou non.

[1] Mécanisme consistant à réduire la taille des extrémités de l'ADN que l'on nomme *télomères* à chaque division cellulaire, en vue de limiter le nombre de ces divisions.

Dans notre vision binaire et dualiste, le **choix** implique nécessairement un *renoncement*, un conflit gain/perte, car le temps que l'on allouera à une tâche ne pourra être utilisé pour une autre. Des comportements comme le **perfectionnisme** et la **procrastination**[1] se justifient en partie par ce renoncement. Dans le cas du perfectionnisme, c'est pour ne pas faire un travail pour lequel nous ne pourrions consacrer le temps nécessaire au résultat escompté ; dans le cas de la procrastination, c'est davantage le manque de motivation et la non-importance accordée à la tâche en question qui incite à la repousser.

On peut aisément se poser les questions suivantes :

Pourquoi choisir ?

Le choix est, par définition, contre-nature : celui-ci arrive quand des éléments d'ordre culturels, tels la morale ou la bienséance, ou égotiques, comme l'acquisition de biens, viennent se confronter.

Donc, toute personne encline à une vie basée sur des préceptes culturels ou à des intérêts personnels se retrouvera confrontée à des choix pendant toute sa vie. A contrario, une personne vivant au présent et dans le respect de ce qui est, ne souffrira pas de tels écueils.

Est-ce qu'une personne à ma place choisirait la même chose ?

Comme mentionné précédemment, un choix dépend de notre culture et de nos attentes. Comme les cultures et les attentes varient d'une personne à une autre, les choix seront logiquement différents.

Quid du choix cornélien ?

Dans *Le Cid*, de Corneille, le héros doit choisir entre ne pas partir en duel et perdre la face devant sa bien-aimée, et partir en duel et être certain de ne pouvoir en sortir vivant. On nomme ainsi les choix pour lesquels la décision finale, quelle qu'elle soit, sera à notre désavantage.

Encore une fois, cela dépend de notre culture et de nos attentes. Tout est lié.

[1] Remettre en permanence au lendemain.

« Et après ? »

Les histoires féeriques, autant que les parents ou les conseillers d'orientation, nous amènent à nous poser la question de notre possible avenir : que l'on rêve de devenir aviateur ou médecin sans frontière, musicien ou maître du monde, cela confère en nous un **but existentiel**. Ainsi, l'on pourrait considérer que notre vie a finalement un sens une fois notre objectif atteint[1].

Sauf que voilà : cette approche de justification de notre propre naissance est purement égotique, et l'accès au rêve risquerait d'être une **fin en soi**, étant donné que l'on n'a plus aucun but, donc de moyens à mettre en place pour y parvenir. D'où la question du paragraphe : *et après ?*

Car, dans toute décision future, l'on ne pense que rarement à l'après. OK, que faire une fois devenu un astronaute accompli, un musicien apprécié ou un tyran qui règne sur des cendres ? Que faire de *plus*, de *mieux*, d'*autre* ? Ne nous reste-t-il qu'à mourir ? Aussi absurde que soit cette dernière question, quelque part c'est ce qui traverse l'esprit de beaucoup qui ont atteint leurs objectifs, sans avoir pensé à l'après...

Donc, mon conseil dans ce paragraphe d'une petite page : quand vous avez un souhait, un désir, un rêve, et que vous avez la motivation pour le mettre à exécution, ne perdez surtout pas de vue qu'il ne s'agit que d'une **étape**, pas d'une ligne d'arrivée.

Pensez votre rêve
en incluant celui d'après.
Vous aurez toujours un rêve
à pouvoir réaliser.

[1] Comme le disait Andy McDowell dans une publicité pour L'Oréal. On a les références que l'on peut...

Concrètement

Ces théories sont très belles, mais au final, comment arrive-t-on à s'aimer, lorsqu'on est enfermé dans ces habitudes délétères ?

Se le dire

Autant commencer par le commencement : placez-vous devant votre miroir, regardez-vous, esquissez un sourire[1] le plus naturel possible, et dites-vous :

« Je m'aime. »

Cela peut sembler bizarre, inconvenant, ou ridicule, mais le fait de le dire au lieu de simplement le penser va aider le *subconscient* à l'intégrer comme une vérité. On a bien le réflexe parfois de se crier dessus face au miroir quand l'on est en colère par exemple. Pourquoi, dans ce cas, ne pas faire de même avec du renforcement positif ?

Après, si « je m'aime » est trop fort, commencez plus sommairement, en vous racontant les choses positives qui vous sont arrivées dans la journée, vos petites fiertés, une scène émouvante... Tout ce qui est positif est bon à dire et à entendre !

[1] Le fait de sourire sécrète des hormones de bien-être. C'est davantage le fait de sourire qui nous apaise que le fait d'être apaisé qui nous rend souriant.

Surveiller son alimentation

Aussi étrange que cela puisse paraître, notre alimentation est en lien direct avec notre manière de penser et l'image de soi. Sans parler de notre santé physique !

Tout se joue dans un organe dont on néglige l'importance : le **tube digestif**. C'est la partie du corps la plus peuplée en neurones après le cerveau, et avec lequel il est en lien direct grâce au nerf vagal. On soupçonne d'ailleurs des bactéries digestives d'être à l'origine de maladies neurodégénératives comme Alzheimer. C'est elle qui, au vu de sa fonction, contient le plus de bactéries[1].

Mettons les éléments ensemble : de nombreuses bactéries, un lien direct avec le cerveau... Notre microbiote intestinal pèse donc de manière conséquente dans notre association psycho-corporelle !

Ainsi, maintenir ou retrouver une flore intestinale saine prévient non seulement des maladies en lien avec la malnutrition comme le diabète, le cholestérol, les carences vitaminiques et minérales, mais aussi et surtout de limiter les états dépressifs, anxieux ou irritables.

Si vous n'avez pas l'habitude, allez-y par petites étapes, en remplaçant un aliment industriel (soda, plat préparé) ou riche (alcool, pâtisserie) par un aliment naturel (fruit, légume[2], graine, oléagineux, viande du boucher, poisson du poissonnier, thé, eau). Les cinq minutes qui servent à réchauffer le plat au micro-ondes peuvent être exploitées pour préparer une salade ou laisser infuser une eau chaude.

Par la suite, et si vous trouvez plaisir à échanger avec les maraîchers, vous apprécierez d'autant plus de cuisiner, de partager, vous espacerez les rendez-vous médicaux, et votre corps vous en remerciera. N'hésitez pas à demander de l'aide à un nutritionniste pour faire un suivi qualitatif.

[1] Le corps humain contient en moyenne 8 fois plus de bactéries que de cellules. Sans compter les mitochondries intracellulaires, qui sont des bactéries archaïques reconverties en usines de production énergétique.

[2] Privilégiez les aliments crus, sauf pour la viande, car la cuisson favorise d'une part la perte d'éléments nutritifs mais aussi la formation des caries.

Faire le deuil

Je crois qu'avant toute chose, la base de tout changement est l'acceptation de son état, dans tout le bien et le mal qu'il nous procure.

Le *deuil* est un processus de changement de relation. On l'emploie généralement lorsqu'une personne décède, car il va sans dire que la relation avec cette personne est modifiée à tout jamais. Mais ce que l'on ignore, c'est qu'il est possible de faire le deuil de tout et de tout le monde : **à partir du moment où nous ne pouvons changer une personne, un évènement ou un objet, nous pouvons changer notre relation avec l'un ou l'autre.**

Le deuil se déroule en 7 étapes[1] :

- Le **déni** : nous refusons la nouvelle relation telle qu'elle se présente
- La **colère** : la remise en question confronte directement notre modèle de règles et de valeurs
- Le **marchandage** : on cherche à compenser ce qui vient de nous être retiré (au sens relationnel)
- La **dépression** : on se rend compte que rien ne peut compenser, la tristesse et le manque deviennent de plus en plus présents
- L'**acceptation** : on intègre la nouvelle relation pour ce qu'elle est, mais n'empêche pas le sentiment de rancune ou de frustration
- La **gratitude** : on remercie la Vie d'avoir mis cet obstacle sur notre route et de s'en être sortis grandis
- La **sérénité** : tout est au clair et parfaitement intégré

On peut constater que les dernières étapes rejoignent la méthode de repentir hawaïenne *Ho'oponopono*, qui se résume en 4 phrases :

- « Je suis désolé » (compassion)
- « Pardon » (ne rien attendre)
- « Merci » (gratitude)
- « Je t'aime » (plénitude)

[1] Lire *Sur le chagrin et le deuil*, de Elizabeth Kübler-Ross

Combien de fois avons-nous entendu des proches nous demander de nous reposer, de ralentir, de faire attention à soi, de modérer des propos ? Et combien de fois l'on répond que l'on sait ce que l'on fait et que tout va bien ? Jusqu'au jour où cela ne va pas…

Nous refusons notre mal-être pour paraître au mieux aux yeux de nos proches. Notre culture occidentale nous impose une performance permanente, au détriment de nous-mêmes.

Donc, faire le deuil consiste à accepter, et non plus refuser, le fait d'aller mal, de ne pas se sentir bien dans sa peau, d'avoir des idées noires, des émotions négatives, des sensations corporelles désagréables… Ne retrouve-t-on pas les étapes de Crèvecœur ? Il a simplement illustré un travail de deuil.

Cette prise de conscience est indispensable si vous souhaitez effectuer le moindre changement dans votre relation avec vous-même :

- Accepter ses **peines**
- Accepter ses **douleurs**
- Accepter sa **fatigue**
- Accepter ses **émotions**
- Accepter ses **lacunes**
- Accepter ses **défauts**[1]
- Accepter ses **incompétences**
- Accepter ses **imperfections**
- Accepter sa **famille**

Mais aussi :

- Accepter ses **qualités**
- Accepter ses **compétences**
- Accepter ses **bonheurs**
- Accepter ses **plaisirs**
- Accepter ses **dons**
- Accepter son **savoir**
- Accepter son **expérience**

[1] Je ne reviendrai pas sur l'inappropriation de ce terme.

Cela peut sembler paradoxal d'accepter des qualités ou des compétences. Cependant, les partager fait souvent penser à de la vantardise[1], et l'on a une plus grande facilité à mettre en avant nos défauts que nos qualités.

« Il faut du courage pour avouer ne pas avoir de courage. » – Le Chat, Geluck

En y réfléchissant bien, l'acceptation de l'autre se fera de manière très naturelle une fois que vous vous serez accepté vous-mêmes. C'est pourquoi il est plus important de commencer par soi avant de remettre en cause l'autre.

[1] D'une certaine manière, la différence majeure entre le compliment et la vanité dépend principalement de la personne qui émet le compliment, le contenu étant approximativement identique...

Se respecter

Le respect de soi commence à un mot qui a l'air anodin au premier abord, mais qui peut tout changer : « non ».

« Non » ne signifie pas vouloir rentrer dans le conflit ou la provocation. « Non » est, et doit être, l'expression du respect de soi, dans le sens où ce qui nous est demandé ou imposé va outre nos besoins fondamentaux et notre cadre d'acceptation.

Derrière ce « non » se cache deux grandes responsabilités : celle, pour celui qui le dit, d'assumer les conséquences de ce refus ; celle, pour celui qui l'entend, d'envisager en amont cette réponse et de l'accepter.

Un « non » peut renverser tout un cadre de vie, un confort, une habitude, emplis de désagréments connus et reconnus. Bien que l'inconnu fasse peur, si l'on décide de se respecter, tout ce qui se présentera à nous désormais fera l'objet d'un choix : l'accepter ou pas.

Le « non » ne concerne que la demande, et non pas la personne qui fait la demande. Le « non » n'implique aucune justification à donner ni aucune compensation à proposer. Il est un état de fait, et doit être pris comme tel.

Il sera malheureusement fréquent que la personne en face ne soit pas en mesure d'entendre autre chose qu'un acte de rébellion, étant donné les mauvaises habitudes en étroite relation avec le culte de l'obéissance.

Dans notre apprentissage, le « non » est un mécanisme mimétique, où l'enfant imite ses parents. Essayant de voir si cette réponse émet les mêmes effets sur les adultes, il va en user et en abuser. Malheureusement, cela est souvent perçu comme de la désobéissance et non comme un modèle éducatif. La réponse adéquate à donner devrait être :

« Sache que je peux entendre ton refus, mais que je ne réagirai pas comme toi. »

Il y a des approches éducatives centrées sur l'enfant, où l'on considère qu'il sait mieux que ses parents ce qui lui correspond. Je suis à moitié d'accord avec cette idée, car l'environnement, tel qu'une alimentation inadaptée, un défaut ou un excès d'affection, le stress ambiant, vont orienter les besoins de l'enfant en vue de s'adapter, qui ne correspondront plus à ses besoins fondamentaux.

Se respecter c'est aussi savoir dire « oui ». De manière sous-jacente, dire « non » à une chose peut revenir à dire « oui » à une autre, et inversement. Ce n'est pas la même manière d'exprimer, mais c'est la même pensée.

Amener l'autre à vous respecter

Le changement n'est pas un acte léger. L'entourage le verra rarement d'un bon œil immédiat, car vous ne serez plus la personne qu'il connaît. Il faut donc amener en douceur le changement.

Le meilleur moyen est de poser un cadre de discussion, en dehors de toute interférence extérieure. Et user des bons usages de la communication non-violente pour amener l'objet de la conversation. Surtout, n'accuser personne !

« Si j'ai décidé de vous convier à cette discussion, c'est pour vous parler de moi, et de choses que je n'arrive plus à accepter dans ma vie de tous les jours. Je tiens à préciser que tout ce que je dirai ne relèvera que de mes sentiments et de faits observables, et ne portera personne en accusation de quoi que ce soit. Je serai en tous cas ravi(e) de répondre à toutes vos questions. »

Vous préparez le terrain des changements à venir, vous laissez une ouverture pour que l'entourage puisse prendre pleinement conscience des incidences de ces changements et êtes prêt(e) à l'aider à agir dans le sens qui vous correspond, voire à l'encourager à faire de même pour qu'il se respecte à son tour.

Face à un mur

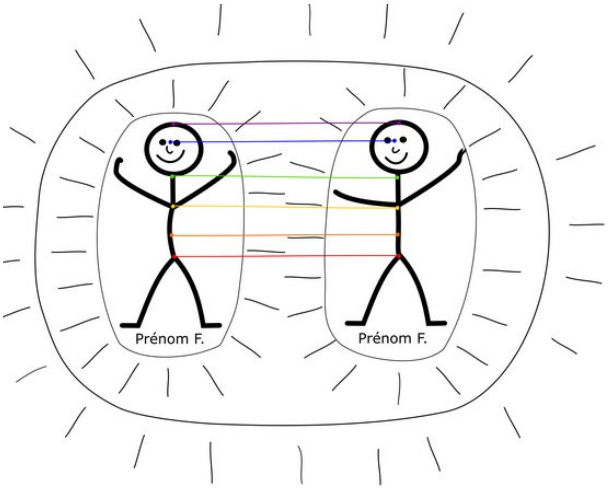
Malheureusement, il faut aussi faire preuve de lucidité. Les conseils promulgués dans ce livre ne fonctionneront pas à 100% selon l'auditoire en face de soi, à commencer par soi-même. Les personnes les plus fermées au changement ne comprennent qu'un seul fait : la mise en action. Vous exprimez, il refuse d'entendre, vous agissez. Il ne sert à rien d'insister, au contraire vous vous fatiguerez inutilement. Je rajouterai que, dans l'expression de ses sentiments et observations, il est inutile de dire à votre auditoire que vous n'avez rien à faire de ce qu'ils peuvent penser de vous. Il est fort probable que vous soyez totalement détachés de leur opinion à votre égard, mais évitez de trop le faire sentir, on ne sait jamais...

Je pars du principe que, si vous décidez d'exprimer votre désir de changement, c'est que vous intégrez également le fait que ce changement vous amène au détachement de la personne avec laquelle vous comptez mettre en place ce changement. Lorsque d'autres personnes sont indirectement impliquées, comme des enfants, vous pouvez choisir de distiller le changement sur un terme plus ou moins long, de vous autoriser quelques petits plaisirs avant d'engager le revirement intégral.

Par la suite, en gagnant en confiance et en respect, vous saurez éviter les « murs » et vous rapprocherez naturellement des personnes les plus ouvertes et accueillantes.

Un exercice à faire pour « couper les liens » littéralement avec une personne, un souvenir ou une action à mener, est celui des Petits bonshommes allumettes[1], consistant à dessiner deux personnages, l'un vous représentant, l'autre représentant l'objet lié, de dessiner les liens entre les centres énergétiques (chakras) et de les « couper » physiquement avec une paire de ciseaux, le tout en conscience des énergies mises en œuvre.

[1]Lire *La Technique des petits Bonshommes Allumettes !* de Lucie Bernier & Robert Lenghan



Cela peut nécessiter de l'entraînement, et de refaire l'exercice un certain nombre de fois avant de noter un changement dans la relation avec une personne ou un souvenir.

Bien s'entourer

L'image de soi passe par le regard de l'autre. En cela, s'entourer de personnes qui ne vous jugent ni ne vous rabaissent est un plus dans l'accès à l'estime de soi.

Lorsque l'on a besoin de « vider son sac », on attend rarement un avis, conseil ou une confirmation, et encore moins que l'autre nous parle de lui. Une écoute sincère passe par l'empathie, la compréhension – qui veut dire « prendre avec soi » -, le soutien, l'intérêt sur ce que l'on ressent, sur ce à quoi on pense. La notion même de problème est liée à l'état d'esprit dans lequel on se trouve lors de la rencontre avec un évènement perturbateur. Et lors d'une confidence, l'autre doit accepter le fait que cet évènement soit pour vous un problème, même s'il ne le voit pas de cet œil.

Afin de ne pas paraître intrusif, on peut répondre par une phrase amenant à l'ouverture :

« Je t'ai entendu me dire que […]. Est-ce que tu as besoin que je fasse quelque chose pour toi ? »

En aucun cas, mentionner son avis, dire que la personne a tort, conseiller ou comparer avec son vécu. Celui qui se confie n'en a que faire.

Pardonner

Ce sujet peut faire l'objet d'une encyclopédie entière, mais je vais me contenter de quelques paragraphes.

Pardonner signifie étymologiquement « donner sans retour ». On retrouve d'ailleurs cette construction dans « parfait », ou « fait jusqu'au bout », qui n'a pas le même sens que « idéal ». Le pardon intervient après une action pour laquelle il est recommandé de verser une contrepartie, qu'il s'agisse d'un bien, d'un service ou d'un préjudice, mais pour lequel nous ne demandons justement pas cette contrepartie.

Dans le cas d'un bien ou d'un service, la personne offrant ce bien ou ce service ne demande aucune contrepartie. Dans le cas d'une violence exercée à son encontre, la personne recevant le préjudice ne demande pas de dédommagement. Voilà ce qu'est le pardon.

Autant l'action de pardonner est louable et grande, autant celle de recevoir ce pardon est délicate : quérir le pardon n'empêchera pas toujours la récidive. Avant d'octroyer le pardon à quelqu'un, il est important de s'assurer qu'il puisse l'accueillir.

Ainsi, quand c'est possible,
pardonner supprime toute rancune éventuelle
et autorise l'autre à prendre un nouveau chemin.

Aider

Je sais ce que de nombreuses personnes diront : aider, ce n'est pas rendre service. Tout dépend de la manière dont on s'y prend.

S'il y a bien une chose qui ne rend pas service, c'est de faire à la place de l'autre. Non seulement cela crée un sentiment de dépendance permanente vis-à-vis de la problématique, mais en plus la personne ne récoltera pas les fruits de son propre travail. En revanche, soutenir, accompagner, guider, conseiller, sont autant d'approches constructives, tant que c'est l'autre qui fait ce qu'il a à faire.

L'aide ne doit ni être à sens unique, ni à double sens. Toute personne aidée dispose des compétences pour pouvoir aider d'autres personnes. Ainsi, on obtient un arbre de services rendus[1] croissant et perpétuel, car les besoins et les compétences évoluent avec le temps.

Dans notre société, on a remplacé l'entraide et le troc par une monnaie d'échange, posant chaque bien ou service comme objet de dette et faisant que chacun ne devient pas redevable en soldant cette même dette[2], la valeur de cette dette dépendant du mécanisme de l'offre et de la demande :

« Quelle dette es-tu prêt à contracter pour jouir de ce bien ou de ce service ? »

Il serait probablement bon de réfléchir un jour ou l'autre à une économie du pardon, sans contrepartie ni dette. Mais ceci est une autre histoire...

[1] Voir *Un monde meilleur* , de Mimi Leder

[2] C'est la base de l'économie de marché.

Prendre du temps pour soi

On le prône à tout va : prenez du temps pour vous. Mais qu'est-ce que cela signifie ?

Pour dire à quel point cette question n'est pas évidente, les avis divergent grandement : ne rien faire, être avec sa famille, se promener, lire un livre, faire du sport, voyager, etc. Dans tous les cas, on reste dans des contextes extra-professionnels, comme si le travail, nom issu du latin *trepalium* indiquant un instrument de torture à trois pieux, ne devait se résumer qu'à une torture justement… Scindant ainsi la vie entre obligations et relâchements !

Culturellement, le temps pour une chose implique que ce temps ne servira pas à autre chose : c'est la contrainte du *choix*, défini comme étant exclusif. Ce qui va déterminer un choix dépend en grande partie des conséquences que nous sommes en mesure d'assumer, même si elles ne nous correspondent pas. De ce fait, la majorité de nos choix n'en sont pas, et ne rien faire pour se reposer est considéré comme de la fainéantise !

D'où une autre question : est-ce que n'importe quel temps peut être un temps pour soi ? Est-ce que travailler, faire les courses, effectuer les tâches ménagères, ne pourraient entrer dans cette question ? Tant que toutes ces activités resteront sur un plan normatif, imposé ou obligatoire et ce quelle qu'en soit la raison, ce sera difficile. Pourtant, on choisit son travail en grande partie en fonction de nos propres problématiques, et je pense notamment aux *5 blessures de l'âme*[1] qui sont :

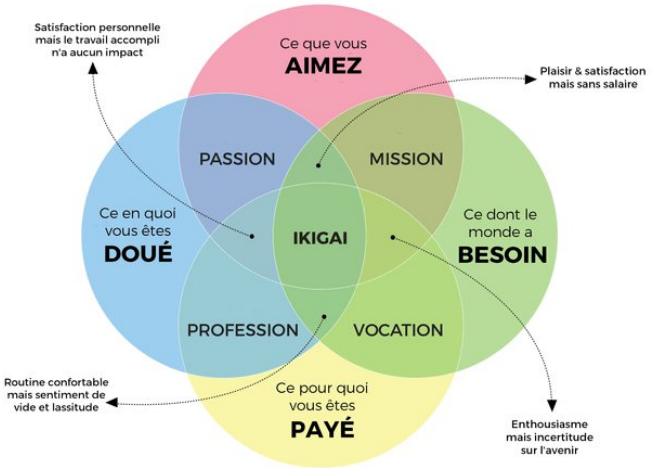
- l'**humiliation**
- la **trahison**
- l'**abandon**
- le **rejet**
- l'**injustice**

Une personne incomprise aura, par exemple, une affinité avec les matières logiques ; une personne peu confiante en elle pourra travailler dans le relationnel social, et ainsi de suite. Essayez de vous poser la question si votre métier est un choix délibéré ou un vecteur de résolution de votre problématique.

[1]Lire *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même,* de Lise Bourbeau

Un très bon outil pour vous aider dans la relation que vous avez avec votre métier est l'*ikigai*. Ce concept venu du Pays du Soleil Levant, signifiant littéralement « raison d'être », pose quatre questions en vue de déterminer ce qui nous motive à nous lever le matin :

- Est-ce que ce que je fais me **plaît** ?
- Est-ce que je suis **doué** dans ce que je fais ?
- Est-ce que je suis **payé** pour ce que je fais ?
- Est-ce que fais quelque chose dont le monde a **besoin** ?



Selon la réponse à ces questions, qui est simplement un oui ou un non, vous pouvez établir une relation plus objective avec votre travail, et déterminer celui qui vous correspondra le mieux.

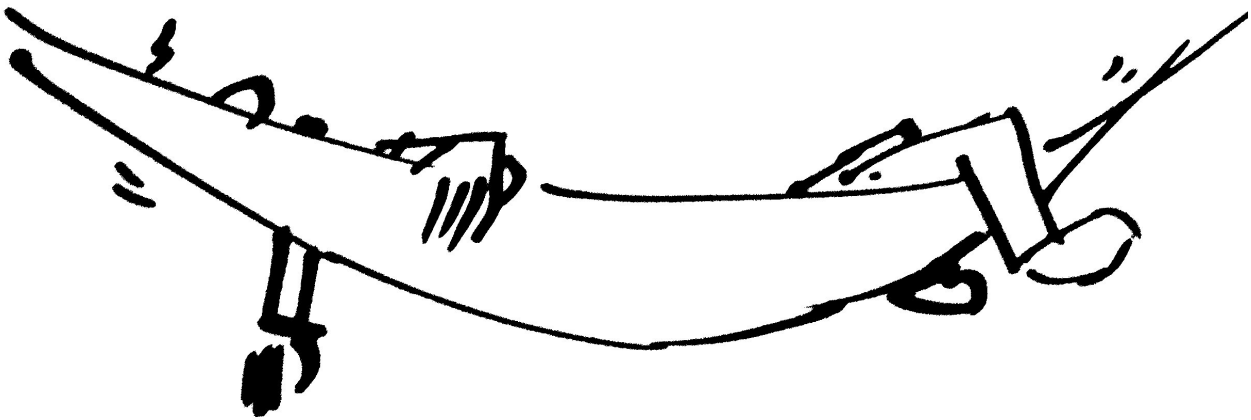
Ainsi, peut-être ne verrez vous plus votre activité professionnelle uniquement comme le garant de votre retraite, argument trop souvent avancé pour justifier de devoir travailler, et comme un temps pour vous, au même titre que votre famille ou vos romans.

Évidemment, tous les exemples de temps pour soi sont bons. On peut aussi rajouter que l'exception dans l'activité de temps pour soi donne davantage de saveur à ce même temps, sans créer de lassitude. Le tout est dans l'équilibre de ses activités, farniente inclus !

21 jours

C'est le temps pour qu'une habitude s'ancre dans le cerveau, et donc dans le corps. Tout exercice, toute action doivent être pratiqués avec une assiduité quotidienne d'au minimum cette durée.

N'hésitez pas à vous mettre des rappels, dans votre agenda papier ou électronique. A un moment, vous les ferez sans y penser. Il est important que vous soyez dans la démarche de vouloir changer ou créer une habitude. Si cela est trop contraignant, n'hésitez pas à faire appel à une tierce personne pour vous accompagner.



Le Bien et le Mieux

Dans l'ensemble des dualités qui régissent notre manière de voir le monde, il en est une qui n'est pas assez développée :

Le Bien et le Mieux

La grande différence avec le Bien et le Mal, c'est que justement il n'y a pas le Mal[1]. Dans notre vie d'enfant, à aucun moment ce dernier ne voit ce qu'il fait comme étant *Mal*. Il peut blesser un de ces camarades, qui le lui rendra par imitation, mais il ne dispose d'aucune intention malveillante. Ainsi, le Mal est-il un concept purement culturel, pour ne pas dire cultuel.

Le Monde est ce qu'il est, avec ses avantages et ses inconvénients. Comme tout un chacun, d'ailleurs. On aura beau le critiquer, il est deux citations qui me viennent à l'esprit :

« Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal, mais par ceux qui les regardent sans rien faire » — Albert Einstein

« Il n'est rien de plus constant que le changement » — Gandhi

Comme ce qui est à l'instant *présent* est la résultante d'actions *passées*, donc inchangeables en l'état[2], on peut les qualifier de **Bien**. De ce fait, et de par l'incertitude du *futur*, tout ce que l'on peut apporter pour améliorer[3], en évitant au maximum de privilégier les intérêts de l'ego, sera un **Mieux**.

Si Hamlet avait perçu cette notion, il aurait certainement énoncé cette phrase :

« Être ou ne pas être n'est pas la question ; tout est… et Bien. »

[1] Et je suis quasiment sûr que la majorité d'entre vous l'aura remarqué.

[2] Malgré les désirs démesurés de la science-fiction.

[3] Étymologiquement « rendre meilleur »

Relativiser les questions

Il est naturel de se poser des questions, qu'il s'agisse quand on est petit de satisfaire notre curiosité et d'entretenir par la même occasion une relation avec ses parents, ou plus grand quand on s'interroge sur le sens de certaines choses, sans entrer dans les théories zététiques[1].

Quand il s'agit de questions sur sa propre personne, beaucoup de facteurs nous amènent à les faire émerger, comme l'entourage, le travail, l'actualité, l'administration, l'état de notre compte bancaire, l'accumulation des échecs amoureux... La liste est sans fin. Et l'on se rend compte, avec un minimum d'introspection, que toutes les questions que l'on se pose arrivent quand un vide, un doute ou une peur vient s'installer dans notre présent. Voire demeure. De ce fait, la question en suspens est assimilable à une émotion, une manière qu'a le cerveau à exprimer quelque chose.

Au fond, ce n'est pas tant la réponse que la question elle-même qui importe, car aucune réponse ne peut satisfaire une question sur le long terme. Ainsi, peut-on faire lien avec la méditation et voir les questions comme des nuages passant par-dessus nos têtes, que l'on laisse divaguer au gré des alizés, et pour lesquelles aucune réponse ne viendra combler le vide. Par ailleurs, chaque réponse amène elle aussi son lot de questions ; c'est bien en cela que les réponses ne sont pas ce que cherchent les questions.

Rappelez-vous ces moments de bonheur plein et entier, en regardant un paysage, en faisant l'amour, en jouant à un jeu de société entre amis ou en tenant vos enfants dans les bras. Rappelez-vous également que, pendant ces moments, aucune question ne vient les perturber. Vous comprenez qu'il est possible de vivre sans questions, tout n'est qu'affaire d'état d'esprit.

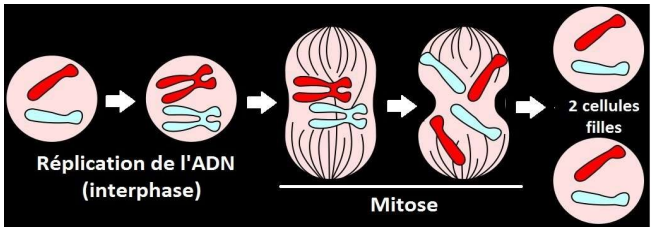
Les questions que vous vous posez traduisent davantage vos émotions qu'elles ne cherchent foncièrement des réponses.

[1] Philosophie du doute

Au niveau biologique et neurologique

Le corps et le cerveau se forment dès les premiers instants de l'ovulation, et chaque cellule, chaque liaison neuronale, va se former et se forger au gré de l'environnement, des énergies, de l'Amour perçu au sens large, et ce de la fécondation au décès de l'individu.

Toutes ces informations vont s'ancrer dans une « **mémoire** », qui fera office de référence dans le développement cellulaire, et transmettre cet héritage expérientiel à ses divisions[1], elles-mêmes acquérant de nouvelles mémoires et les transmettant à leur tour, et ainsi déterminer comment la personne vivra en son corps et conscience.



Une fois l'individu né, ces mémoires se verront augmentées d'autres façons, comme les fameuses **injonctions**, les **blessures** physiques et psychologiques, les **émotions**, voire quand le degré est trop important des **traumatismes**. Tous ces éléments contribueront à affiner la relation à soi, en positif ou en négatif. On pourra rajouter les expériences médicales pouvant conférer des mémoires non naturelles, dans l'optique de maintenir la vie[2], comme la fécondation in vitro, les interventions intra-utérines, les couveuses, l'accouchement par césarienne, l'acharnement thérapeutique, et bien d'autres.

De ce fait, essayer de s'aimer quand notre corps et notre cerveau se souviennent du contraire, et soutiennent mordicus que ne pas s'aimer est notre raison d'être[3], est aussi aisé que d'escalader une paroi sans bras ni jambes[4].

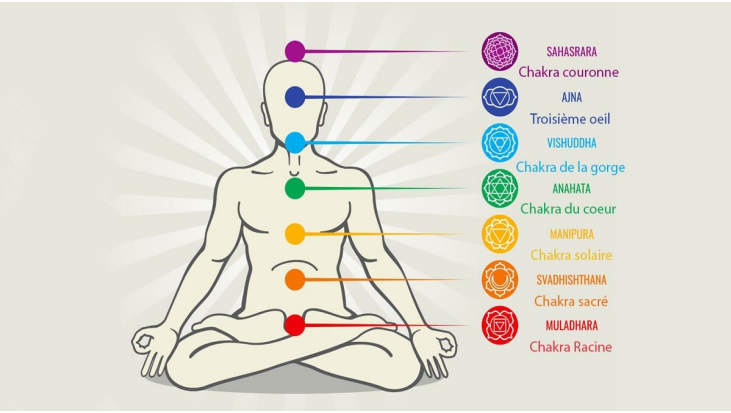
[1] On appelle le mécanisme de division cellulaire la *mitose*.

[2] Le traumatisme médical et ses conséquences doivent sembler moins important que de laisser mourir une personne...

[3] Cela constitue un travail de *résilience*.

[4] Ça doit faire mal aux dents...

Sur le plan énergétique[1], la qualité de notre corps et de notre esprit est en lien direct avec la santé et l'alignement des chakras. En radiesthésie, on note notre qualité énergétique ou vibratoire en *Unité Bovis*. Point important à noter : notre capacité à tomber malade dépend de notre taux vibratoire en comparaison avec celui des microbes et virus porteurs de maladie : plus notre taux est élevé, plus notre résistance naturelle aux maladies l'est également, sans se dispenser pour autant d'une bonne hygiène de vie.



Différents outils de travail mémoriel psycho-corporel existent, chacun œuvrant à sa manière pour aider à déprogrammer nos cellules et nos neurones :

- la **Programmation Neuro-Linguistique**
- le **NeuroFeedBack**
- l'**EMDR**, mis au point pour le traitement des traumatismes
- l'**Hypnose**, pour entrer en lien avec notre inconscient
- l'**Analyse Transactionnelle**, sur le jeu des relations
- la **Kinésiologie**
- la **Psycho-Bio-Acupressure**
- la méthode **Bowen**
- la **psychanalyse Reichienne**
- la **Psycho-Somatothérapie**

Et bien d'autres. Je vous laisse vous documenter sur ces thérapies et essayer celle qui résonne pour vous.

[1] En physique, tous les atomes sont constitués de particules, elles-mêmes constituées d'énergie. De ce fait, renier notre lien avec l'énergétique revient à renier l'essence de tout ce qui compose l'Univers. Je dis ça, je dis rien...

Ce qui nous appartient

Il est une vérité absolue, nous ne naissons pas vierges de tout héritage :

- sur le plan **génétique**, nous récupérons 50 % des gènes de chacun nos parents
- sur le plan **épigénétique**, nous récupérons l'état d'activation de ces mêmes gènes
- sur le plan **spirituel**, et selon les convictions de chacun, nous incarnons une âme qui doit faire l'expérience de la vie corporelle, en vue de régler ce qu'elle n'a pas pu régler dans ses précédentes incarnations
- sur le plan **culturel** et **comportemental**, nous récupérons tous les codes normatifs de la famille et de la société

Au final, peu de choses nous appartiennent réellement :

- nos émotions
- notre vécu
- nos relations
- le temps que l'on s'accorde à soi

Ainsi, est-il important de prendre le recul nécessaire pour déterminer ce qui nous appartient ou pas, si nos pensées ou nos manières d'agit ne sont pas celles de nos proches ou de nos instructeurs.

Du besoin du discernement

Ce détachement nécessite le développement d'une qualité importante à mes yeux : le discernement. C'est la capacité d'observation objective des choses, incluant l'humilité des limites de cette observation. L'on considère une observation objective à partir du moment où la majorité s'accorde à la même conclusion, indépendamment des aspects culturels et émotionnels.

Ainsi, il est important de savoir prendre du recul dans nos actes, d'écouter d'une part ce que l'on ressent et d'autre part comment les autres l'ont vécu, afin de savoir si cela nous appartient d'un côté et nous correspond d'un autre.

Il existe deux risques majeurs dans le travail d'introspection :

- l'intégration des exceptions, qui remettent en question les précédentes observations et acquisitions

- la remise en question perpétuelle, prôné par la zététique, mais amenant au doute et à la méfiance permanents

« Redde Caesari quae sunt Caesaris »[1]

En effet, il est important de rendre à César ce qui appartient à César, dans notre cas les injonctions, les problèmes, les certitudes et les émotions des autres.

Les deux étapes nécessaires à cette restitution ont déjà été évoquées précédemment :

- faire le deuil de ce qui nous appartient pas, par exemple en les notant et en les réaffectant à ceux qui nous les ont légués

- expliquer aux personnes qui nous ont inculqué leurs valeurs que ces dernières ne nous appartiennent pas et ne nous correspondent pas, en utilisant les techniques de la communication non-violente

[1]Vous aurez la traduction juste après. Sinon, lisez *Obélix & Compagnie*, de Gosciny & Uderzo.

Solitude

« Si je me rencontrais, je suis sûr qu'on serait amis. » – Le Chat, Geluck

En gros, comme l'embonpoint du personnage félin auteur de la citation ci-dessus, cela revient à créer une relation à soi de manière à ne pas dépendre d'une relation à l'autre.

La *solitude* est la résultante d'un défaut de relation complémentaire, relation dans laquelle on se sent intégré et intègre, sans devoir simuler son ressenti ou satisfaire impérativement les desiderata de l'autre. De ce fait, ce n'est pas le nombre de personnes physiquement présentes qui nous entourent qui détermine notre sentiment de solitude.

Devenir son propre ami[1] permet non seulement de se compléter, sans risque de déception relationnelle, mais en plus de combler l'ennui inhérent à ce sentiment. On peut parfois le ressentir en tant qu'adulte comme une *petite voix intérieure*, que l'on appelle régulièrement *conscience*. Vous remarquerez que beaucoup d'enfants développent ce genre de relation, que l'on nomme « ami imaginaire[2] ».

[1] Une notion mise en exergue de manière instructive dans les romans *A la croisée des Mondes*, de Philip Pullman, par le biais du *daemon*, à forme animale évoluante.
[2] En faisant exception des enfants en relation avec des entités bloquées entre le plan physique et le plan subtil.

Ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit : développer son ami intérieur n'empêche nullement les autres relations. Cependant, elles seront bien plus restreintes et de qualité, sans lien attachement comme évoqué précédemment.

La grande difficulté est d'arriver à poser un regard objectif sur sa propre personne : il y a tant d'aspects de notre personnalité, de notre vécu, qui nous ont été fermés par convenance, de souvenirs communs tant différents et de regards sur soi tant divers que se faire une opinion de soi est un casse-tête ! Au plus on avance sur l'estime de soi, au plus on ouvre des portes jusque là closes, sur notre capacité à ressentir ou à comprendre.

De plus, l'*ennui*, souvent en lien avec la solitude, a la faculté de développer notre imaginaire et donc notre créativité. C'est un temps très important pour l'épanouissement et l'estime de soi. On se recentre sur sa « bulle », on ne se soucie ni du temps ni du regard des autres, on est pleinement soi, même si cela consiste à dessiner des bonshommes allumettes ou jouer aux petites voitures !

Être soi dans ce monde

Tout lecteur vivant au début du XXI° siècle est en mesure de se demander si toutes ces belles théories mentionnées dans les 59 pages précédentes peuvent s'appliquer dans notre société. Je vais donc faire une réponse de normand : *oui* et *non*.

- **Oui**, dans le sens où, bien que l'on vive dans une dictature que l'on nomme *démocratie*, et autorisant la liberté de penser et d'expression, on a le droit de choisir sa manière de penser et ses relations.

- **Oui**, car modifier sa qualité de relation nous rendra moins dépendant des attentes gouvernementales[1], tout en continuant de vivre bien avec, mais nettement mieux sans !

- **Oui**, car nous vivons avant tout pour nous et non pour les intérêts des autres.

- **Oui**, car tout changement autour de nous commence par un changement en nous.

- **Non**, car aucun système hiérarchique ne peut être équitable, l'inégalité étant le socle de justification de ladite hiérarchie.

- **Non**, car continuer à voter pour une personne désireuse de pouvoir ne va pas l'aider à mettre son ego au service de son cœur, bien au contraire !

- **Non**, tant que l'on nous imposera un certain mode d'existence, malgré tout ce que l'on peut faire ou nous promettre pour acquérir l'autonomie.

- **Non**, car l'image sociale et les conventions sociétales ont pris trop de place pour pouvoir en faire abstraction, et s'autoriser de librement s'exprimer en dehors de chez soi.

[1] *cf.* l'épisode des *Gilets Jaunes* de 2018-2019

En tant que parents

« Si les adultes s'aimaient eux-mêmes, devenir parent ne serait jamais un problème. »

Le rôle premier des parents est de préparer leur progéniture à devenir les futurs adultes. Mais tiraillés entre ce que leurs parents leur ont appris, leurs frustrations de ne pas être devenus les adultes dont ils rêvaient étant enfants, et l'oubli d'avoir été enfant, transmettre des valeurs est digne d'un Rubik's Cube à 6 face mais 7 couleurs...

Même si vous avez oublié, même si on vous a obligé à tirer un trait dessus, sous couvert d'injonctions diverses, vous avez été enfant un jour, avec votre innocence, vos rêves, vos joies, votre curiosité, vos bêtises et votre vision du monde, mais aussi vos blessures, vos douleurs, vos peines et vos chagrins. Pourquoi en serait-il différent de vos propres enfants ? Auriez-vous préféré qu'ils naquissent déjà adultes ? Ce ne sont pas des robots-ménager prêts à l'emploi.

On trouvera toujours des prétextes pour mal élever ses enfants : non-désir de tomber enceinte[1], répétition et conflits de modèles éducatifs, manque de temps à leur consacrer, fatigue, délégation de l'éducation au système scolaire, etc. Les besoins d'un enfant sont pourtant très simples :

- Un **cadre** réconfortant et sécuritaire
- La présence quasi permanente d'un adulte pour le guider dans sa **découverte du monde**
- La conviction qu'il est le **résultat d'un choix**, et non d'une nécessité conjugale
- Lui apprendre comment **penser** de manière autonome, intégrer son **corps**, prendre conscience de ses **actes** et les **conséquences** de ces derniers
- Lui apprendre le principe des **règles de vie en communauté**, selon la communauté à laquelle il décidera d'appartenir (travail, famille, sport, etc.)

[1] Que l'on nomme parfois « accident de parcours »

- Lui faire comprendre que, aux yeux de la société et jusqu'à un certain âge, ses parents doivent **répondre** de ses actes, jusqu'au jour où il sera celui qui devra y répondre par lui-même[1]

- Que des **règles**, il y en a partout, qu'elles soient dictées par la physique, la biologie, ou pour assurer la cohésion des groupes, et qu'il faut juste tirer son épingle du jeu ou s'autoriser à changer de groupe

Tout le monde n'est pas apte à devenir parent, au même titre que leurs parents n'étaient pas forcément aptes à le devenir eux-mêmes. Le modèle de famille nucléaire idéale, à savoir en couple[2] avec des enfants, pressurise les femmes à devoir tomber enceinte avant la ménopause, au détriment du choix de vie qu'elles auraient aimé : profession, liberté relationnelle, voyage... Pour les hommes, sans entrer dans le débat de leur maigre contribution entre la conception et l'accouchement, paradoxalement le détachement semble bien plus aisé, n'hésitant pas à s'octroyer davantage de libertés. Et là où l'on marche sur la tête, c'est que les couples désirant adopter doivent monter un dossier sans précédent, alors que les parents biologiques ont juste besoin de 5 minutes d'isolement !

Votre responsabilité première, en tant que parent, est de garantir un environnement propice à l'accès à la sécurité, au confort et à l'autonomie[3] à votre enfant, dans l'optique que lui aussi deviendra un jour adulte et même parent. A vous de choisir l'adulte qu'il deviendra.

[1] Il ne se passe qu'une nuit lors de cette bascule, entre la veille et le jour des 18 ans. Il doit plus s'en passer durant cette nuit que durant toute la vie qui a précédé !

[2] Hétéro ou LGBTQQIAAPO (lesbien, gay, bi, trans, queer, en interrogation/*questioning*, intersexe, asexué, alliés, pansexuels, autres/*others*). Le cas des couples hétéro est celui dans lequel la proportion de reproduction au sein du couple reste la plus élevée.

[3] Ce point n'inclut pas le fait de l'abandonner, afin qu'il s'en sorte par ses propres moyens !

Les choses à ne pas faire

Ce que vous ne devez absolument pas faire, quelle qu'en soit la raison (à moins que vous ne le lui expliquez intelligemment) :

- projeter sur votre progéniture vos frustrations de quand vous étiez enfant
- lui dire que les choses sont « comme ça et pas autrement »
- ne pas tenir compte de son retour dans le modèle éducatif que vous mettez en place
- ne pas lui parler de vos problèmes, ni expliquer vos décisions
- ne pas lui demander son avis, ou l'intégrer dans la vie de la famille et du foyer, ou pire le réduire en esclavage
- ne pas l'écouter quand il en ressent le besoin
- ne pas passer du temps ensemble
- compenser votre indisponibilité par des biens de consommation
- ne pas lui accorder votre confiance
- vous en servir comme défouloir quand vous n'allez pas bien
- lui interdire des activités ou des relations
- lui mettre des freins à la réalisation de ses projets
- le rabaisser, car ce qu'il fait ne va pas dans le sens de votre vision du monde
- lui faire des promesses que vous ne tiendrez pas
- lui faire clairement comprendre que vous ne voulez pas assumer votre rôle de parent, et ne désirez pas créer de relation avec lui

Il y a tellement de richesses à transmettre et partager, que l'on peut aisément se passer de tous les points ci-dessus !

Les phrases à dire

L'amour

- Je t'aime parce que tu es toi.
- Je suis là avec toi. Je reste près de toi tant que tu en as besoin.
- J'aime passer du temps avec toi et te regarder.
- Tu n'es pas tout seul, tu es aimé et apprécié.
- Je t'aime et ton bonheur est très important pour moi.

Les échecs et les erreurs

- Tu as le droit de faire des erreurs. Tu n'as pas à être parfait pour que je t'aime et que je reste auprès de toi.
- Se tromper ne signifie pas être nul et c'est bien normal d'être triste quand on échoue.
- Tu n'as pas échoué tant que tu continues d'essayer. Tu as le droit de prendre ton temps et de recommencer quand tu te sentiras prêt, à ta manière.
- C'est courageux de ta part d'essayer quelque chose de nouveau et de prendre le risque de te tromper.

Les encouragements

- C'était difficile et tu as surmonté les obstacles un à un. Tu as réussi !
- Tu en es capable. Peut-être pas aujourd'hui ni même demain. D'une manière ou d'une autre, tu trouveras un moyen quand ce sera le bon moment pour toi.
- Il n'y a pas de hiérarchie, il n'y a que des différences.
- Tu es capable de faire preuve de créativité.
- Je te laisserai réfléchir par toi-même, je te laisserai te tromper pour que tu éprouves le plaisir de trouver tout seul.
- Je te fais confiance. Il se peut que tu fonctionnes différemment de moi et ta manière de faire est celle qui est bonne pour toi.
- Je resterai toujours près de toi à te soutenir quand c'est difficile.
- Je t'accompagnerai sur TA route.

L'expression personnelle

- Et toi, qu'est-ce que tu en penses ? Tu as le droit d'avoir ton avis et de le donner.
- A quoi tu tiens ? Qu'est-ce qui te porte ? Qu'est-ce que tu aimerais être ? Tu as le droit d'avoir des rêves et envie de les réaliser.
- Suis l'appel de tes propres talents.

Conclusion

S'aimer soi-même est très simple, une fois que l'on a dépassé l'image des autres sur soi et remis son *ego* à sa place. Dans la pratique, cela peut nécessiter un encadrement, un *coaching*, en vue de ne pas être seul pour justement gérer les conséquences de nos changements sur notre environnement et sur nous-même.

Surtout, il faut voir ce changement comme l'apprentissage du vélo : il est normal de tomber, mais important de remonter. Rien n'est acquis éternellement, n'hésitez pas à demander aux autres[1] les sentiments qu'ils ont à votre égard ou à vos actions pour voir si l'image qu'ils ont de vous évolue avec le travail de changement que vous faites sur vous-même.

[1]Et vous saurez assez rapidement selon leur degré de collaboration s'il s'agit de relations à conserver ou non !

Les points à retenir

L'ensemble de toutes ces pages peut être synthétisé par les points ci-dessous. Il est vrai que l'on aurait pu limiter le livre, déjà fortement résumé, uniquement à ces point, mais il est toujours bon de savoir comment l'on arrive à une conclusion, pour ne pas la présenter comme une *Vérité Absolue* sortie de nulle part...

De vous à vous

- Votre perception du monde vous est propre, personne n'est responsable de vos réactions et de vos émotions.

- Nul autre que vous n'est censé mieux vous connaître vous-même. Les autres ne se basent que sur une image qu'ils se sont fabriquée de vous.

- N'attendez plus pour ne plus être déçu. Agissez ou laissez venir, quand le moment sera opportun.

- Votre plaisir vous appartient, nul ne peux aller contre tant qu'il ne porte atteinte directement à personne.

- Votre temps vous appartient à vous et à personne d'autre. Libre à vous qu'il vous apporte entière satisfaction à chaque seconde.

- Tout ce qui vous amène à vous comparer aux autres est du fait de votre ego. Apprenez à le mettre au service de votre cœur, et non l'inverse.

- Conservez un regard critique à chaque instant. Tout ce que l'on vous montre n'est que la partie émergée d'un iceberg.

- Acceptez, et si possible remerciez, toutes les personnes que vous avez été jusqu'à maintenant, car vous ne seriez pas vous sans elles.

- Les questions que vous vous posez n'attendent pas nécessairement de réponses. Regardez surtout pourquoi vous vous les posez.

Entre vous et les autres

- Les autres sont responsables de leurs réactions et émotions. Interférer dessus revient à manipuler autrui.

- A toute question, le « non » est autorisé. Ce n'est pas de votre fait si votre interlocuteur ne peut pas entendre cette réponse.

- Il existe 4 relations avec un autre : de vous à vous, de vous à l'autre, de l'autre à vous et de l'autre à l'autre. Les 4 peuvent ne pas être compatibles entre elles.

- Aucune relation n'est éternelle : elles naissent et se distillent quand l'évolution de chacun les remet en question.

- Vous n'avez aucune obligation de conserver une relation qui ne vous correspond pas, quel qu'en soit le prétexte.

- Le meilleur leader est celui qui ne voulait pas l'être. C'est ainsi qu'un chef doit être désigné.

- Toute personne qui demande à ce que vous vous justifiez ne vous accorde pas sa confiance.

- Vous ne devez rien à personne, surtout aux personnes qui ont agi pour vous sans le leur avoir demandé.

Entre vous et vos enfants

- Vos enfants héritent de vos gènes, de votre culture et de votre perception du modèle familial ; mais au même titre que des aspects de l'éducation que vous avez reçue puisse ne pas vous correspondre, des aspects de l'éducation que vous transmettrez pourra ne pas leur correspondre.

- Généralement, vous êtes deux parents issus de deux cultures familiales distinctes[1]. Vos enfants ne doivent pas pâtir de vos désaccords dans la manière de les élever.

- Vos enfants seront vos miroirs, ils ne renverront que ce que vous êtes, même si nous ne l'exprimez pas verbalement.

- Apprenez à les écouter ; par nature un enfant ne sait pas mentir.

- Vos enfants sont des personnes, et peuvent comprendre et ressentir, même si ce n'est pas de la même manière que vous.

- Même envers vos enfants, de bonnes intentions peuvent conduire à de mauvaises actions. Leur retour est primordial pour trouver le meilleur équilibre.

- Rappelez-vous que vous aussi, vous avez été enfant, avec cette vision du monde, cette innocence, et ces ressentis vis-à-vis de votre environnement.

- Vous ne pourrez jamais empêcher vos enfants de vivre certaines choses, mais vous pouvez les préparer, les conseiller, et les recueillir une fois leur expérience faite.

- Il n'est ni bon de reproduire fidèlement un schéma parental, ni d'en faire l'exact opposé. Faites selon la justesse de votre cœur.

[1] On fera exception des unions consanguines et des familles monoparentales

Petit dictionnaire

Amour : relation directe avec le *présent*, évitant tous les sentiments en lien avec le *passé* ou l'*avenir* comme l'attente ou la rancune.

Choix : dilemme dans la satisfaction de ses attentes, avec la connaissance que toutes ne peuvent être comblées simultanément.

Conscience : connaissance encyclopédique de sa propre personne, en lien avec nos ressentis nos interactions avec le monde physique. A condition de lui apporter toute l'attention dont elle a besoin pour être efficace.

Curiosité : qualité incitant à combler son ignorance et son désir de connaissance. Elle ne peut en aucun cas être mal placée.

Dépendance : entité extérieure sans laquelle notre existence semble vide. Voir : *Lien d'attachement*

Discernement : capacité à observer objectivement, à prendre en compte ce qui n'est pas observable et à tenir compte de ses propres limites d'observation.

Ego : image de soi. Bien qu'importante dans l'acceptation de sa personne, la préférer à ses ressentis développe immanquablement du narcissisme.

Émotion : message que le cerveau transmet au corps. Chaque émotion est liée à un message donné, comme la colère qui s'exprime lors de la confrontation avec notre modèle de règles et valeurs.

Enfant intérieur : partie de votre enfance toujours présente en vous, qui s'exprime parfois selon les événements vécus dans l'enfance.

Excuse : littéralement « cause extérieure », mécanisme de justification et de déresponsabilisation. Synonyme : prétexte.

Injonction : vérité absolue sous forme d'obligation ou d'interdiction, pas toujours vérifiable et servant de règle de cohésion familiale, sociale ou sociétale. Toute dérogation ou violation amène généralement à une punition.

Intention : bienveillance ou malveillance qui incite à passer à l'action. On peut faire de bonnes actions avec de mauvaises intentions, comme de mauvaises actions pour de bonnes intentions.

Intuition : énergie de l'Univers à laquelle nous sommes reliés, au-delà du rationnel et de l'expérientiel individuel, assimilable à des vagues vibratoires, et pouvant amener à prendre les décisions les plus justes dans le futur immédiat.

Lien d'attachement : mécanisme mis en place dans une relation, lui conférant un caractère presque vital, et générant une forte dépendance à l'objet de la relation.

Merci : mot de la même racine que *marché*, il indique qu'une réponse a bien été apportée à une demande. On retrouve de la même origine *commerce*, le prénom *Mercedes*, le dieu *Mercure*...

Pardon : action consistant à ne demander aucune contrepartie en échange d'un bien, d'un service ou d'un préjudice. A manier avec parcimonie, tout le monde n'étant pas en mesure de le recevoir.

Peur : émotion en lien étroit entre le passé - un vécu ou un témoignage - et le futur - la probabilité qu'une chose arrive.

Présent : temps de la pensée et de l'Amour inconditionnel. Le *passé* est révolu et inaltérable. Le *futur* est incertain et dépend des choix de chacun. Ces deux derniers temps sont ceux qui enferment dans la *peur*.

Reconnaissance : récompense équitable et juste, dans le sens de la justesse.

Relation : lien effectué entre deux entités distinctes, qu'il s'agisse de personnes, d'événements ou d'objets. Ce lien incitera à des interactions entre les entités, dans le but de s'apporter mutuellement. Toute entité étant dépendante d'une autre n'a aucune existence propre[1].

Résilience : faire accepter à ses mémoires traumatiques qu'elles n'ont plus de raison d'être aujourd'hui.

Responsabilité : capacité à assumer, *répondre*[2] aux conséquences de ses actes, à ne dépendre ni attendre d'une tierce personne.

Rêve : étape dans le cheminement personnel, amenant à se fixer des objectifs et à tirer pleine satisfaction de leur réalisation. Ne constitue pas une fin en soi.

Sexualité : relation qu'une personne entretient avec son propre corps.

Temps : parcelle spatio-temporelle pour laquelle on choisit d'y consacrer son présent.

---

[1] Lire *Le Soûtra du Cœur* du Dalaï-lama
[2] Même racine

Bibliographie

J'ai décidé de ne pas mentionner l'éditeur ni l'année, car je ne peux garantir que vous trouviez les exactes mêmes références. La plus récente sera forcément la plus actualisée.

Éloge de l'oisiveté
Bertrand Russel

Le Soûtra du Cœur
Dalaï-lama

Le Chat
Philippe Geluck

Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même
Lise Bourbeau

Les 4 accords toltèques
Miguel Ruiz

Sur le chagrin et le deuil
Elizabeth Kübler-Ross

Les langages de l'amour
Gary Chapman

L'enfant intérieur
Thich Nhat Hanh

La Technique des petits Bonshommes Allumettes !
Lucie Bernier & Robert Lenghan

Lettre à mon corps
Jacques Salomé

Comment je vois le monde
Albert Einstein

Slow Sex
Anne & Jean-François Descombes

Filmographie

Paris, Texas
Wim Wenders, 1984

Sept ans au Tibet
Jean-Jacques Annault, 1997

Morrie - Une leçon de vie
Mick Jackson, 1999

Seul au monde
Robert Zemeckis, 2000

Un monde meilleur
Mimi Leder, 2001

Le sens de la vie pour $9.99
Tatia Rosenthal, 2008

Into the wild
Sean Penn, 2008

WALL-E
Andrew Stanton, 2008

Mange, prie, aime
Ryan Murphy, 2010

Le complexe du Castor
Jodie Foster, 2011

The Tree of Life
Terence Malick, 2011

La vie révée de Walter Mitty
Ben Stiller, 2013

Wild
Jean-Marc Vallée, 2014

Le combat ordinaire
Laurent Tuel, 2015

L'Académie de la Vie en Mouvement,
Jean-Jacques Crèvecoeur, en DVD ou sur YouTube.

Et tout le monde s'en fout,
Axel Lattuada & Fabrice de Boni, sur YouTube